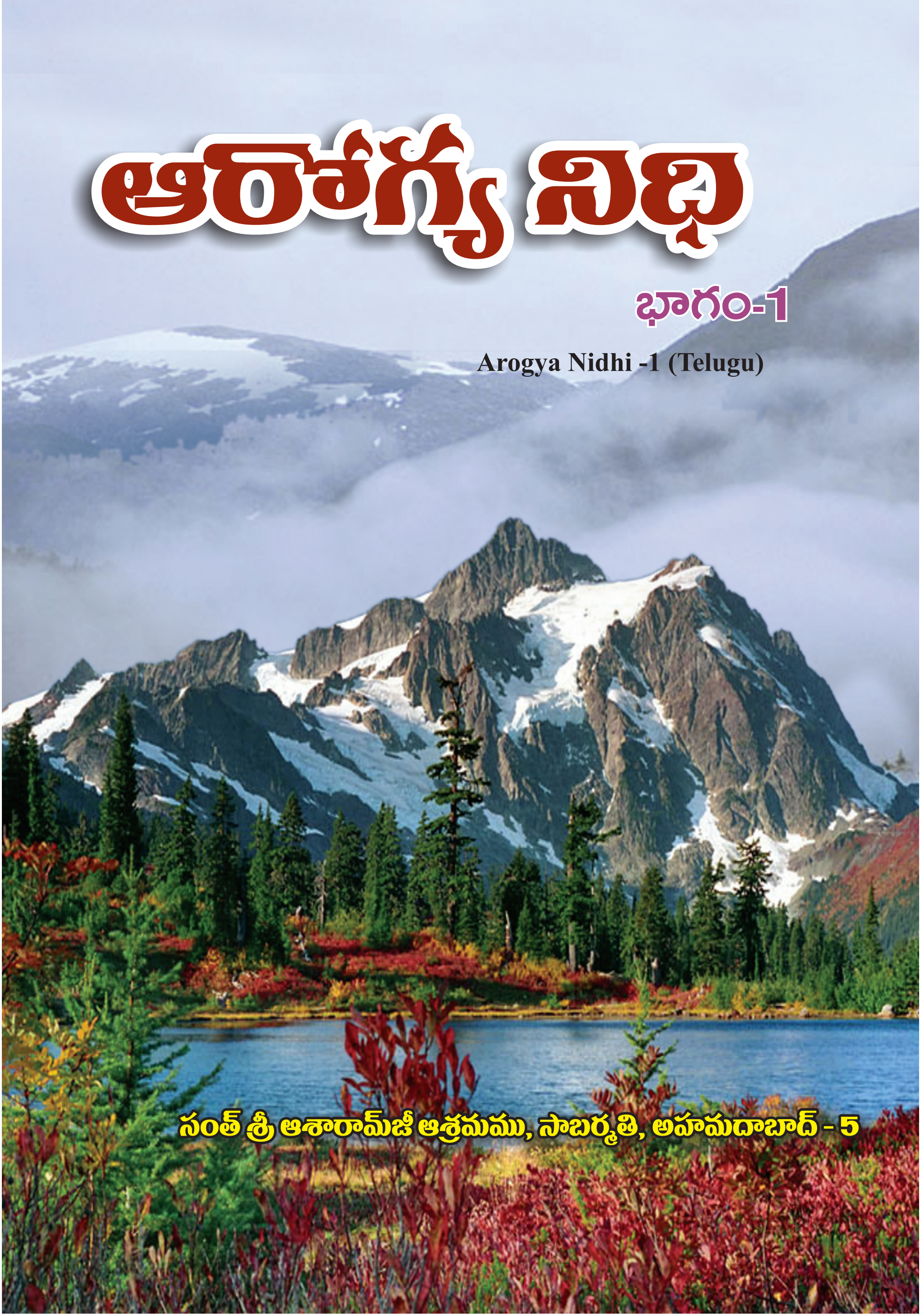
ఆరోగ్య నిధి

భాగం-1

Arogya Nidhi -1 (Telugu)



సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ ఆశ్రమము, సాబర్మతి, అహమదాబాద్ - 5

ఆరోగ్య నిధి-1

Arogya Nidhi -1

Language : Telugu
Translator : Shri Sh.Mohan Rao

లభించు స్థలం : సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ ఆశ్రమం మరియు సమితుల సేవా కేంద్రాలు.

సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ ఆశ్రమం, సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ బాపూ ఆశ్రమ మార్గ్, అహమదాబాద్ - 380 005, ఫోన్ : (079) 39877732

సూరత్, ఫోన్ : (0261) 2772201/2

కొత్త ఢిల్లీ, ఫోన్ : (011) 25729338, 25764161

సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ ఆశ్రమం, ఎయిర్‌పోర్ట్ మెయిన్ గేట్ (చెక్‌పోస్ట్), శంషాబాద్, తెలంగాణ- 509325, ఫోన్. 9393 783 780,

సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ సత్ సాహిత్య సేవా కేంద్రం, 3-6-240, గ్రౌండ్‌ఫ్లోర్, హరి ఓం బెక్కన్‌మాల్, మెయిన్ రోడ్, హిమాయత్ నగర్, హైదరాబాద్-29, ఫోన్ : 9030 226 680

Visit : www.ashram.org
For Online Purchase : www.ashramestore.com

Place of Publication : Hariom Manufacturers, Motera, Sabarmati, Ahmedabad- 380005 (Gujarat).
Printed At : Hariom Manufacturers, Kunja matralion, Paontasahib, Sirmour (H.P.)-173025.
Total Pages : 80 Size : 115 mm x 175 mm
Edition : First No of Copies : 3000

Price : ₹ 14

విన్నపము

మానవ జీవితానికి కావలసినవి మూడు : 1. ఆరోగ్యకరమైన జీవితం, 2. సుఖమైన జీవితం, 3. గౌరవనీయమైన జీవితం. సుఖానికి ఆధారం ఉత్తమ ఆరోగ్యం. సుఖప్రదమైన జీవితమే గౌరవించదగింది.

ఉత్తమ ఆరోగ్యానికి ఆధారం యథోచిత ఆహార విహారాలు మరియు వివేకంతో కూడిన క్రమబద్ధమైన జీవితం. బాహ్యాడంబరాలకు ఆకర్షితులై మనం ప్రకృతికి దూరమౌతున్నాం. కనుక మన శరీరం రోగాలకు నిలయమౌతూ ఉంది.

చరక సంహితలో ఇలా పేర్కొనబడింది.

ఆహారచారచేష్టాసు సుఖార్థీ ప్రేత్య చేహ చ ।
పరం ప్రయత్నమాతిష్టేద్ బుద్ధిమాన్ హిత సేవనే ॥

ఈ ప్రయత్నంలో సుఖంగా జీవించాలని కోరుకునే బుద్ధిశాలి ఆహార విహార ఆచారాది సర్వ చేష్టలను హితకరములుగా ఉంచుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి.

సరైన ఆహారం, నిద్ర, బ్రహ్మచర్యం – ఈ మూడూ వాత, పైత్య, శ్లేష్మాలను సమంగా ఉంచి శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగానూ, నిరోగంగానూ ఉంచుతాయి. కనుక ఈ మూడింటినీ 'ఉప స్తంభాలు'గా భావిస్తారు. చక్కటి ఆరోగ్యానికి ఈ మూడింటినీ పాటించడం అనివార్యం.

నేడు ప్రపంచమంతటా భారతీయ ఆయుర్వేదం పట్ల శ్రద్ధ, నిష్ఠ, జిజ్ఞాసలు ప్రబలుతుండటం సంతోషదాయకమైన విషయం. ఎందుకంటే ఆయుర్వేదం ఈ విశ్వానికి ప్రసాదించిన శ్రేష్ఠమైన జీవన విధానం యొక్క జ్ఞానం అద్వితీయం కదా ! అన్య చికిత్సా పద్ధతులు కేవలం రోగం వరకే పరిమితం. ధర్మం, ఆత్మ, మనస్సు, శరీరం, కర్మ – ఇత్యాది విషయాలన్నీ ఆయుర్వేదంలోని అంశాలే.

ఆయుర్వేదంలోని నిర్దిష్ట సిద్ధాంతాలను పాటించి మనం రోగాల బారిన పడకుండా తప్పించుకోవచ్చు. అప్పటికీ ఒకవేళ రోగగ్రస్తులమైతే సాధ్యమైనంత వరకు మనం అల్లోపతి మందులు వాడకూడదు. ఎందుకంటే ఇవి రోగాలను తగ్గించి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ రూపంలో ఇతర రోగాలు రావడానికి కారణమౌతున్నాయి.

శ్రీ యోగ వేదాంత సేవా సమితి ఈ పుస్తకంలో ఆయుర్వేదం యొక్క విభిన్నమైన అనుభవాలతో కూడిన చిట్కాలను సంకలనం చేసి మీరు ఇంట్లో ఉంటూనే విభిన్న రోగాలకు ప్రాథమిక చికిత్స చేసుకోవడానికి అనువుగా మంచి విజ్ఞానాన్నందించడానికి ప్రయత్నించింది. దీని వల్ల మీరు సంపూర్ణ లాభాన్ని పొందుతారని విశ్వసిస్తున్నాం.

- శ్రీ యోగ వేదాంత సేవా సమితి,
అహమదాబాద్ ఆశ్రమం

* * *

అనుక్రమణిక

విషయము

ఆపరేషన్ అనే శాపం నుండి రక్షణ పొందండి

ప్రొ॥ ఎలోంజో క్లార్క్ (యం.డి.) ఏమంటారంటే,

''మన ఔషధాలన్నీ విషపూరితాలే – దాని ఫలితంగా ప్రతి మందు మాత్ర జీవన శక్తిని క్షీణింపజేస్తుంది.''

ప్రస్తుతం ప్రతి చిన్న విషయానికి ఆపరేషన్ చెయ్యాలని సలహా ఇస్తున్నారు. వాహన మెకానిక్కు సైతం 'ఈ భాగం మార్చినప్పటికీ మీ వాహనం బాగవుతుందని చెప్పలేను' అని అంటే మనం అతని గ్యారేజీలో వాహనం రిపేరు చేయించం కానీ ఆశ్చర్యమేమంటే ఒక సర్జన్ లేక డాక్టర్ గ్యారెంటీ ఇవ్వనప్పటికీ ఆపరేషన్ చేయించుకుంటాం.

యుద్ధంలో గాయపడిన సైనికులను, దుర్ఘటనాగ్రస్తులగు రోగులకు ఆపరేషన్ చేసి బాగు చేయవచ్చు. కాని ప్రతి రోగికి చికిత్సను కొత్త పదును గల కత్తితో కలిగించి దుర్బలునిగా చెయ్యడం మానవత్వానికే విరుద్ధమైన అపరాధం.

ఆపరేషన్ వల్ల శరీరంలోని విజాతీయ పదార్థాలను తొలగించడం కంటే జలం, మృత్తిక, సూర్య కిరణాలు, పరిశుద్ధమైన గాలి– వీటి ప్రాకృతిక సహాయంతో వాటిని బయట పడవెయ్యడం ఒక సురక్షితమైన, సులభమైన ఉపాయం. ఒక అనుభవం కలిగిన వైద్యుని సలహా తీసుకొని తగిన విశ్రాంతిని, అనుకూలమైన ఆహారాన్ని సరైన పద్ధతిలో తీసుకొని సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు.

ఇంగ్లీషు మందుల దాస్యం ఎంతకాలం ?

నిజమైన ఆరోగ్యం మందులతో లభించినట్లయితే ఏ డాక్టరైనా, కెమిస్టయినా లేక అతని కుటుంబంలోని ఏ వ్యక్తి అయినా ఎన్నడూ రోగగ్రస్తుడు కాడు. ఆరోగ్యం అనేది కొంటే లభించే వస్తువైతే ప్రపంచంలోని ఏ ధనికుడూ రోగిగా ఉండడు. ఆరోగ్యం ఇంజక్షన్ వల్ల గానీ, యంత్రాల వల్ల గానీ, చికిత్సాలయాల విశాల భవనాల వల్ల

గానీ, డాక్టర్ల డిగ్రీ వల్ల గానీ లభించదు. ఆరోగ్య నియమాలను సరిగ్గా పాటించడం వల్ల సంయమన జీవితం వల్ల అది లభిస్తుంది.

అశుద్ధమైన, అయోగ్యమైన భోజనం, క్రమబద్ధంలేని జీవనం, సంకుచిత ఆలోచనలు, మోసపూరితమైన ప్రవర్తన-వివిధ రోగాలకు ఇవే మూల కారణాలు. ఏ ఔషధం ఈ రోగాలకు స్థిరమైన చికిత్సను చేయజాలదు. కొద్ది కాలం వరకు ఇంగ్లీషు మందు ఒక రోగాన్ని అణచి ఉంచి మరికొద్ది కాలంలోనే రెండవ రోగాన్ని పుట్టిస్తుంది. కాబట్టి సామాన్య ప్రజలు ఈ ఔషధ దాస్యం నుండి విముక్తులై తమ ఆహారాన్ని శుద్ధంగా, నిత్య జీవితాన్ని నియమబద్ధంగా, ఆలోచనలను ఉదారంగా, వ్యవహారాన్ని ప్రేమమయంగా చేసుకొని వారు ఎల్లప్పుడూ ఆరోగ్య-ఆనందాలతో జీవించగలరు. ఆదర్శ ఆహార వ్యవహారాలు, విచార వ్యవహారాలు ఇవి చతుర్విధ సుఖ సమృద్ధులకు కీలకములు.

శీతోష్ణములను సహించు శక్తి, కామక్రోధాలను అదుపు చేయు శక్తి, కఠిన శ్రమ చేయు సామర్థ్యం, స్ఫూర్తి, సహన శీలత, నగుమోము, చక్కగా ఆకలి వేయడం, విరేచనం సాఫీగా జరగడం, గాఢనిద్ర - ఇవి నిజమైన ఆరోగ్యానికి ముఖ్య లక్షణాలు.

అల్లోపతికి జన్మదాత అయిన హిపోక్రెటస్ ఆరోగ్యవంతమైన జీవితాన్ని గురించి ఒక చక్కని మాటను చెప్పాడు.

"ఉదరాన్ని మృదువుగా, పాదాన్ని వేడిగా, శిరస్సును చల్లగా ఉంచండి, ఇంటికి రోగం వస్తే దాన్ని కర్రతో కొట్టండి".

ప్రాకృతిక చికిత్స యొక్క మూలతత్త్వములు

మనం కొన్ని విషయాలను తెలుసుకొని ఎల్లప్పుడూ ఆరోగ్య వంతంగా ఉండవచ్చు.

నేడు అనేక రోగాలకు ముఖ్య కారణం నరాల బలహీనత(Nervous Weakness), మానసిక భారం (Tension). వీటిని తొలగించు కోవడానికి ప్రార్థన పెద్ద సహాయకారిగా నిరూపితమౌతుంది. **ప్రార్థన**

వల్ల ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది, నిర్భయత్వం కలుగుతుంది, మానసిక శాంతి లభిస్తుంది, నరములకు విశ్రాంతి (Relaxation) కలుగుతుంది. కనుక స్నాయు, మానసిక సంబంధమైన రోగాల నుండి రక్షణ కలుగుతుంది. రాత్రి పడుకొనే సమయంలో ప్రార్థన చేసే నియమం నిద్రలేమి నుండి చెడు కలల నుండి రక్షిస్తుంది.

ఇలాగే మానసిక ఒత్తిడి వల్ల కలిగే వ్యాధుల నుండి రక్షణ పొందడానికై '**శవాసనం**' ఎంతో లాభదాయకం.

ప్రాణాయామం ఊపిరితిత్తులను శక్తివంతంగా ఉంచుతుంది, మానసిక, శారీరక రోగాల నుండి కాపాడుతుంది. ప్రాణాయామం దీర్ఘ జీవనానికి కీలకము. ప్రాణాయామంతో పాటు శుభ చింతన చేసినట్లయితే మానసిక, శారీరక రోగాల నుండి విముక్తి లభిస్తుంది. శరీరంలోని ఏ అవయవంలో నొప్పి, దుర్బలత, వ్యాధి ఉందో దానిపై ధ్యానం ఉంచి ప్రాణాయామం చెయ్యాలి. పరిశుభ్రమైన గాలి బాధ కలుగుతున్న, రోగస్థానమున్న చోటికి చేరుతుందని భావించాలి. అర నిముషం పాటు శ్వాసను నిరోధించి (ఆపి ఉంచి) నొప్పి ఉన్న చోటులో ధ్యానిస్తూ ఆ అవయవాన్ని చిన్నగా కదిలించాలి. శ్వాసను వదులుతున్నప్పుడు బాధ కలుగుతున్న అవయవం నుండి దుర్గంధంతో కూడిన వాయువు రూపంలో సూక్ష్మ క్రిములు బయటకు వెళ్ళి పోతున్నాయని భావించాలి. ఓమ్... ఓమ్... ఓమ్... ఇలా నియమం ప్రకారం అభ్యాసం చెయ్యడం వల్ల ఆరోగ్య ప్రాప్తి కలుగుతుంది.

జాగ్రత్తలు : శ్వాసను లోపల ఉంచే సమయం (పూరకం) కంటే గాలిని బయటికి నెమ్మది నెమ్మదిగా వదలడానికి (రేచకం) రెట్టింపు కాలాన్ని వినియోగించాలి. పూరకం అంటే ముక్కుతో గాలి పీల్చడం, రేచకం అంటే గాలి వదలడం, శ్వాసను లోపలకు తీసుకొని నిలపడం అంటే అంతర కుంభకం, వెలుపలకు వదలడం అంటే బాహ్యా కుంభకము. రోగి, దుర్బలుడైన వ్యక్తి అంతర, బాహ్యా

కుంభకాలను రెండింటినీ చెయ్యాలి. శ్వాసను అర నిమిషం వరకు నిలపి ఉంచలేకపోతే 4, 5 సెకండ్లైనా నిలపి ఉంచండి. అలా బాహ్యా ఆభ్యాంతర కుంభకాలను 5, 6 సార్లు చెయ్యడం వల్ల నాడీ శుద్ధిలో, రోగముక్తిలో అద్భుతమైన సహాయం లభిస్తుంది.

స్వాధ్యాయం అంటే జీవితంలో సత్ సాహిత్యాన్ని చదివే నియమం మనస్సును ప్రశాంతంగా, ప్రసన్నంగా ఉంచి శరీరాన్ని రోగగ్రస్తం కాకుండా కాపాడుతుంది.

ఆరోగ్యానికి మూలాధారం సంయమనం, రోగావస్థ యందు కేవలం ఆహారమార్పు చేత కూడా పోగొట్టుకొన్న ఆరోగ్యం తిరిగి లభిస్తుంది. సంయమనం లేకపోతే విలువైన ఔషధాలు సైతం లాభం చేకూర్చలేవు. సంయమనంతో ఉండే వ్యక్తికి ఔషధాలతో పనే ఉండదు. సంయమనం ఉన్న చోట ఆరోగ్యం ఉంటుంది. ఆరోగ్యం ఉన్న చోట ఆనంద, సాఫల్యాలుంటాయి.

రుచి కోసం మాటిమాటికీ ఆకలి లేనిదే భుజించడం అసంయమనం. నియమముతో ఆవశ్యకతానుసారము పుష్టికరమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం సంయమనం. దాస్యము ఆరోగ్యానికి ఘోరమైన శత్రువు. మాటిమాటికి ఏదో ఒకటి తినడం వల్ల అజీర్ణము, మందాగ్ని (ఆకలి లేకపోవడం) కలుగుతాయి. ఇంత జరుగుతున్నా సంయమనం యొక్క మహత్తును గ్రహింపకుంటే జీవితాంతం వరకు దౌర్బల్యము, రోగం, నిరాశా నిస్పృహలు తప్పవు.

ఎల్లప్పుడూ ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి **ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పు చెయ్యడం అత్యంత ఆవశ్యకం.**

మైదాపిండికి బదులు గోధుమ పిండి, డాల్డాకు బదులు నువ్వుల నూనె, వీలయితే స్వచ్ఛమైన నెయ్యి (వేరుశనగ, వేరుశనగ (పల్లి) నూనె ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు), పంచదారకు బదులు పటిక బెల్లం(మిశ్రీ) లేదా సామాన్య బెల్లము లేక తేనె, ఊరగాయలకు బదులు

తాజా పచ్చళ్ళు, గ్రుడ్లు–మాంసాలకు బదులు పాలు, వెన్న, పప్పు, ఎండిన పండ్లు (డ్రై–ఫ్రూట్స్) మొ॥వి వాడడం ద్వారా అనేక రోగాలు రాకుండా కాపాడుకోవచ్చు.

ఈ విధంగానే టీ, కాఫీ, మద్యం, బీడీ, చుట్ట, సిగరెట్, పొగాకు వంటి మత్తు పదార్థాలకు అలవాటు పడకుంటే మీరు అనేక రోగాల బారినపడరు.

మార్కెట్‌లో అమ్మే మిఠాయిలు, బంగారు, వెండి కోటింగుతో కూడిన మిఠాయిలు, పెప్సీ, కోకా కోలా మొ॥న శీతల పానీయాలు, ఐస్‌క్రీమ్‌లు, చాక్లెట్‌ల వాడకం నుండి కాపాడుకోండి.

అల్యూమినియం పాత్రలను వంటకు గాని, తినడానికి గాని ఉపయోగించకూడదు. వాటికి బదులు మట్టి, పింగాణి, గాజు, స్టీలు లేక కళాయి చెయ్యబడిన ఇత్తడి పాత్రలను ఉపయోగించాలి. అల్యూమినియం పాత్రలలో భుజించడం అంటే టీ.బి., ఆస్తమా మొ॥న రోగాలను ఆహ్వానించడమే. తస్మాత్, జాగ్రత్త!

వ్యాయామం, సూర్యకిరణ సేవనం (సూర్యస్నానం), మర్ధనము (మాలిష్), తగు విశ్రాంతి అనేవి ఎన్నో రోగాలను రాకుండా ఉంచుతాయి.

పై విషయాలలో కొన్నింటినైనా జీవితంలో ఆచరిస్తే మనం ఎన్నో వ్యాధుల నుండి రక్షింపబడతాం. దురదృష్టవశాత్తు ఎప్పుడైనా రోగం బారిన పడ్డా కానీ శీఘ్రంగా కోలుకొంటాం.

*

ఋతుచర్య

ముఖ్యమైన ఋతువులు మూడు. అవి హేమంత, గ్రీష్మ, వర్ష ఋతువులు. ఆయుర్వేదం ప్రకారం ఋతువులు ఆరు. అవి వసంత, గ్రీష్మ, వర్ష, శరద్, హేమంత, శిశిర ఋతువులు. శుశ్రుత మహర్షి ఈ ఋతువులను సంవత్సరంలోని 12 మాసములలో విభజించాడు.

సంవత్సరం రెండు భాగాలుగా ఉంటుంది. అందులో మొదటిది

ఆదాన కాలము. ఈ కాలంలో సూర్య నారాయణుడు ఉత్తర దిశగా పయనిస్తాడు. రెండవది విసర్గ కాలము. ఈ కాలంలో సూర్య భగవానుడు దక్షిణ దిశగా పయనిస్తాడు. ఆదాన కాలంలో శిశిర, వసంత, గ్రీష్మ ఋతువులు ఉంటాయి. విసర్గ కాలంలో వర్ష, శరద్, హేమంత ఋతువులు ఉంటాయి. ఆదాన కాలంలో సూర్యుడు అధిక బలాన్ని కలిగి ఉంటాడు. చంద్రుడు క్షీణబలుడై ఉంటాడు.

శిశిర ఋతువు ఉత్తమ బలము కలది, వసంతము మధ్యమ బలము కలది. గ్రీష్మము బలహీనమైనది. విసర్గకాలములో చంద్రుడు బలవంతుడై ఉంటాడు. సూర్యుడు క్షీణబలుడై ఉంటాడు. చంద్రుడు పోషణ కలిగించేవాడై ఉంటాడు. వర్ష ఋతువు దుర్బలమైనది. శరదృతువు మధ్యమ బలము కలది. హేమంత ఋతువు ఉత్తమ బలము కలది.

వసంత ఋతువు :

శిశిర, గ్రీష్మ ఋతువుల సంధికాలమే వసంత ఋతువు. ఈ కాలంలో అధిక చల్లదనం గాని, అధిక ఉష్ణము గాని ఉండదు. ఈ మాసంలో అంతటా మనోహరములగు మామిడి పూతల సుగంధంతో కూడిన సుగంధిత వాయువులు వీస్తాయి. వసంత ఋతువును ఋతువులకు రాజు అని అంటారు. వసంత పంచమీ శుభ పర్వంలో ప్రకృతి రకరకాల పచ్చని వస్త్రాలు ధరించి మనస్సుకు ఆహ్లాదాన్ని కలిగిస్తుంది. వసంత ఋతువులో రక్త ప్రసరణ వేగవంతం కావడం వల్ల శరీరానికి స్ఫూర్తి కలుగుతుంది.

వసంత ఋతువులో ఉష్ణం యొక్క తీవ్రమైన తాపము గాని, వర్ష ఋతువులో ఉండే వరదలు గాని, శిశిరములోని శీతల వాయువుగాని, హిమపాతము గానీ ఉండక పోవడం వల్ల వసంత ఋతువు ఋతురాజని పిలువబడుతుంది.

(వసన్తే నిచితః శ్లేష్మా దినకృద్భాభిరీరితః ।)

చరక సంహితననుసరించి హేమంత ఋతువులో సంచితమైన కఫం వసంత ఋతువులో సూర్యకిరణ ప్రేరితమై (ద్రవించి) కుపిత మవుతుంది. తత్ఫలితంగా వసంత ఋతువులో దగ్గు, జలుబు, టాన్సిల్స్ (గవద బిళ్లల) వాపు, గొంతులో గరగర, శరీరంలో బద్ధకం లేక భారము మొ॥వి వచ్చే అవకాశముంటుంది. జఠరాగ్ని మందగిస్తుంది. కనుక ఈ ఋతువులో ఆహార విహారములలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

వసంత ఋతువులో ఆహార - విహారాదులు :

ఈ ఋతువులో కఫము (శ్లేష్మము)ను కుపితము చేసేటటువంటి పౌష్టికమైన, గరిష్టములైన పదార్థాల పరిమాణాన్ని క్రమక్రమంగా తగ్గిస్తూ, ఉష్ణం పెరగ్గానే మానివేసి, సులభంగా జీర్ణమయ్యే సామాన్య ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ప్రారంభించాలి. చరకుడు చెప్పిన ప్రకారం ఈ ఋతువులో భారము కలిగిన, పుల్లని, తియ్యని పదార్థాలు తీసుకోవడం విడిచి పెట్టాలి. ఈ ఋతువులో చేదైన, ఘాటైన, వగరైన, కషాయరస ప్రధానములైన పదార్థాలను సేవించడం హితకరము. ప్రాతఃకాలంలో వాయు సేవనకై తిరుగు సమయంలో 15-20 వేప చిగుళ్ళను నమిలి నమిలి తినాలి. అలా చెయ్యడం వల్ల సంవత్సరం దాకా చర్మ రోగాలు, రక్త వికారాలు, జ్వరము మొ॥న రోగాల నుండి కాపాడుకొనే రోగ నిరోధక శక్తి ఉత్పన్నమౌతుంది.

వసంత ఋతువులో ఆహార విహారాలు సక్రమంగా పాటించడంలో శ్రద్ధ వహించాలి. పథ్యము పాటించాలి. అలా చెయ్యడం వల్ల వర్తమానంలోనే ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. దానితో పాటే గ్రీష్మ, వర్ష ఋతువులో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకొనే సౌకర్యం కలుగుతుంది. ప్రతి ఋతువులో ఆరోగ్య దృష్టితో ఆహారానికి ఎంత మహత్తు ఉంటుందో విహారానికీ అంతే మహత్తు ఉంటుంది.

ఈ ఋతువులో నలుగు పిండి పెట్టడం, తైల మర్ధనము (మాలిష్), సూర్య కిరణ సేవనం (సూర్య స్నానం), గోరు వెచ్చని నీటితో స్నానం,

యోగాసనాలు, తేలికపాటి వ్యాయామం మొ॥వి చెయ్యాలి. రాత్రి ఆలస్యంగా నిద్రపోవడం వల్ల, సూర్యోదయం అయిన తర్వాత కూడా నిద్రించి ఉండడం వల్ల మలం ఎండిపోతుంది, కళ్లు మరియు ముఖ కాంతి క్షీణిస్తుంది. కాబట్టి ఈ ఋతువులో రాత్రి ఆలస్యంగా నిద్రించడం మరియు ఉదయం ఆలస్యంగా మేల్కొనడం అనేవి ఆరోగ్యానికి హానికరం. కరక్కాయ చూర్ణాన్ని క్రమబద్ధంగా సేవించేవారు ఈ ఋతువులో దాన్ని కొంచెం తేనెతో కలిపి తీసుకోవాలి.

గ్రీష్మ ఋతుచర్య :

గ్రీష్మ ఋతువులో వడగాలి తీవ్రంగా ఉంటుంది. అది బాధాకరంగా, ఆరోగ్యానికి హాని ప్రదంగా ఉంటుంది. కనుక ఈ కాలంలో ఆహార విహారాలలో పథ్యము వహించి ఆరోగ్యంగా ఉండగలరు.

పథ్య ఆహారము : సూర్యుని తీవ్ర వేడిమికి భూమిలో, గాలిలో తేమ తగ్గిపోతుంది. కనుక మన శరీరంలోని జలాంశము తగ్గకుండా ఉండటానికై మధురములు, సరళములు, త్వరగా జీర్ణమయ్యేవి, జలముతో కూడి ఉన్నవి, తాజా అయినవి, శీతల, స్నిగ్ధ గుణాలు కలిగిన పదార్థాలను సేవించాలి. ఉదహారణకు-పేలపిండితో ఇంట్లో తయారు చేయబడిన జావ, పంచదారతో కలిపిన పచ్చి(తాజా) పాలు త్రాగండి. నిమ్మకాయ షర్బత్తు, పాయసం, పాలు, పచ్చి మామిడి, బత్తాయి, దానిమ్మ, ద్రాక్ష, నెయ్యి, తాజా చపాతి, పొట్టు గల పెసర పప్పు, సొరకాయ, నేతి బీరకాయ, శెనగల ఆకుకూర, చౌలాయి, పెద్ద దొండ, అరటి కూర, కీర దోసకాయ, కొత్తిమీర, పుదీనా, పచ్చి మామిడి కాయలను తురిమి తయారు చేసిన తీయని ద్రవము (పన్నా), గులకంద్, గుమ్మడి మొ॥న వాటిని తినాలి.

ఈ ఋతువులో కరక్కాయ సేవనాన్ని బెల్లంతో సమ పాళ్లలో తీసుకోవాలి. దానివల్ల వాతపైత్యములు ప్రకోపించవు. ఈ ఋతువులో ప్రాతఃకాలంలో లేచి పరగడుపున 1 1/4 (ఒకటింబావు) లీటరు

నీటిని త్రాగడం వల్ల, రక్తపోటు, మధుమేహం, టీ.బి. వంటి భయంకర వ్యాధులు రావు. ఈ ప్రయోగం ఇప్పటి వరకు చేయకుంటే అతి త్వరగా ప్రారంభించి ప్రయోజనం పొందండి. ఇంటి నుండి బయటకు వెళ్లేటప్పుడు ఒక గ్లాసెడు మంచి నీటిని త్రాగి వెళ్లినట్లయితే వడదెబ్బ తగలకుండా ఉంటుంది. ఉష్ణ వాతావరణం నుండి ఇంటికి వచ్చిన వెంటనే నీరు త్రాగకూడదు. 10 లేదా 15 నిమిషాల తర్వాత త్రాగాలి. ఈ ఋతువులో రాత్రి త్వరగా పడుకొని, ప్రాతఃకాలంలో త్వరగా లేవాలి. ఒకవేళ మధ్య రాత్రి వరకు మేల్కొనవలసి వస్తే గంట, గంటకు చల్లని నీరు త్రాగుతుండాలి. దీని వల్ల ఉదరమునందు పైత్య, శ్లేష్మములు ప్రకోపించవు.

పథ్య విహారము : ప్రాతఃకాలంలో సూర్యోదయానికి ముందే మేల్కోవాలి. చల్లని గాలులు ఎక్కడ వీస్తాయో అక్కడా నిద్రించాలి. వీలైనంత వరకు ఎండ తగలకుండా చూసుకోవాలి. తలను, కళ్లను సూర్య కిరణాల నుండి కాపాడుకోవాలి. తలకు సంపెంగ, బాదాం, కొబ్బరి నూనె గానీ లేక సొరకాయ నూనెను వ్రాసుకోవాలి.

అపథ్య ఆహారము : కారం, పులుపు, వగరు, చేదు కలిగిన పదార్థాలను ఈ ఋతువులో సేవించకూడదు. ఉప్పనైనవి, ఘాటైనవి, మిర్చి మసాలతో కూడినవి, వేపుడు పదార్థాలు, పుల్లని పెరుగు, మామిడి చూర్ణం, పచ్చళ్లు, చింతపండు మొ॥న వాటిని తినకూడదు. సాధారణంగా మద్యాన్ని సేవించడం హానికరం, ఇక ఈ ఋతువులో అయితే అది మిక్కిలి హానికరం. ఫ్రిజ్‌లో ఉంచిన నీటిని త్రాగడం వల్ల దంతాలు, చిగుళ్లు బలహీనమౌతాయి. గొంతు నొప్పి వస్తుంది. టాన్సిల్స్ వాపు కలుగుతుంది. దగ్గు, పడిశం మొ॥న వ్యాధులు వస్తాయి. కనుక ఫ్రిజ్‌లోని నీరు హానికరం. మట్టికుండలోని నీటిని త్రాగాలి.

అపథ్య విహారము : రాత్రిపూట ఎక్కువ సమయం వరకు మేల్కొని ఉండడం, ఉదయం అధిక సమయం నిద్రించడం అనే వాటిని

వదిలిపెట్టాలి. అతి వ్యాయామం, స్త్రీ సంగమం, ఉపవాసం, అధిక శ్రమ, పగటి నిద్ర, ఆకలి దప్పులు సహించడం వర్జించాలి.

వర్ష ఋతువులో ఆహార విహారాదులు :

వర్ష ఋతువు నుండి 'ఆదాన కాలము' ముగిసి సూర్యుడు దక్షిణం వైపుకు పయనిస్తాడు మరియు విసర్గ కాలము ప్రారంభమౌతుంది. ఆ రోజుల్లో మన జఠరాగ్ని మిక్కిలి మందగిస్తుంది. వర్షాకాలంలో ముఖ్యంగా వాత దోషం ప్రకోపించి ఉంటుంది. కనుక ఈ ఋతువులో అన్నపానాదుల పట్ల, విహారాదుల పట్ల మిక్కిలి శ్రద్ధ వహించడం అత్యంతావశ్యకం.

వేసవి కాలంలో మన జఠారాగ్ని మందగిస్తుంది. వర్ష ఋతువులో ఇది మరింత మందగిస్తుంది. తత్ఫలితంగా అజీర్ణం, మందాగ్ని, ఉదరవికారాదులు అధికమౌతాయి.

ఆహారం : ఈ కాలంలో ఆలస్యంగా జీర్ణమయ్యే ఆహార పదార్థాలను తీసుకోకూడదు. మందాగ్ని కారణంగా తేలిగ్గా అరిగే, సాధారణ ఆహార పదార్థాలనే తీసుకోవడం మంచిది. పాచిన, ఎండిన, వేడిని కలిగించే పదార్థాలను భుజించకండి. ఈ ఋతువులో పాతబార్లీ, గోధుమలు, దంపుడు(ముడి) బియ్యం తీసుకోవడం లాభదాయకం. వర్ష ఋతువులో అన్నం వండేటప్పుడు ఆహారంలో కొంచెం తేనె కలుపడం వల్ల మందాగ్ని తొలగి ఆకలి చక్కగా అవుతుంది. స్వల్పమైన మోతాదులో తేనెను నియమితంగా సేవించడం వల్ల అజీర్ణం కలుగదు. అలసట ఉండదు. వాతరోగాలు రావు.

ఈ కాలంలో గేదెలు, ఆవులు పచ్చగడ్డి తినడం వల్ల వాటి పాలు కలుషితమౌతాయి కనుక శ్రావణ మాసంలో పాలు, ఆకుకూరలు, భాద్రపద మాసంలో మజ్జిగ త్రాగడం ఆరోగ్యానికి హానికరంగా భావించబడింది.

నూనెలలో నువ్వుల నూనె వాడడం ఉత్తమం. ఇది వాతరోగాలను

నశింపజేస్తుంది.

వర్ష ఋతువులో ఉదర వ్యాధులధికంగా వస్తాయి. కాబట్టి భోజనంలో అల్లము, నిమ్మకాయ ప్రతిరోజూ వాడాలి. నిమ్మకాయ వర్ష ఋతువులో వచ్చే వ్యాధులలో ఎంతో లాభదాయకం.

ఈ ఋతువులో ఫలాలలో మామిడి, నేరేడు సర్వోత్తమమని భావించబడింది. మామిడి ప్రేగులను శక్తివంతంగా తయారు చేస్తుంది. చీకి తిన్న మామిడి పండు త్వరగా జీర్ణమౌతుంది. వాతపైత్య వికారాలను శమింపజేస్తుంది. నేరేడు ఆకలి కలిగించడంలో, అరగడంలో మరియు అనేక ఉదర వ్యాధులలో లాభదాయకం.

వర్షాకాలం చివరి రోజల్లో శరదృతువు ప్రారంభమవడానికి ముందే తీవ్రమైన ఎండలు కాయడం మొదలవుతుంది. సంచితమైన పైత్యము ప్రకోపిస్తుంది. కాబట్టి ఈ కాలంలో పైత్యవర్ధకమైన పదార్థాలను తీసుకోకూడదు.

ఈ కాలంలో నీరు మురికి, సూక్ష్మ క్రిములతో కూడి ఉండడం వల్ల అనేక రోగాలు కలుగుతాయి. కాబట్టి ఈ కాలంలో నీటిని కాచి వడపోసి త్రాగాలి లేదా నీటిలో పటిక ముక్క వేసి అటుఇటూ త్రిప్పితే మురికి అడుగుకు చేరుకుంటుంది. అలా వడబోసిన నీటిని త్రాగవచ్చు.

విహారము : ఈ కాలంలో దోమకాటు వల్ల కలిగే మలేరియా మొ॥న రోగాల నుండి కాపాడుకోవడానికై దోమ తెరలు వేసుకొని నిద్రించాలి. చర్మరోగాల నుండి రక్షించుకోవడానికై శరీరాన్ని పరి శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. అపవిత్రమైన, కలుషితమైన నీటిని త్రాగడం వల్ల చర్మరోగాలు, కామెర్లు, కలరా, అతిసారము వంటి వ్యాధులు సంక్రమిస్తాయి.

పగటి నిద్ర, నదులలో స్నానం చెయ్యడం, వర్షంలో తడవటం అనేవి హానికరం.

వర్షాకాలంలో రసాయనంగా పెద్ద కరక్కాయ చూర్ణం మరియు

చిటికెడు సైంధవ లవణాన్ని కలిపి పరిశుభ్రమైన జలంతో తీసుకోవాలి. శరదృతువులో పెద్ద కరక్కాయ చూర్ణం మరియు సమ పాళ్ళలో మిశ్రీని (పటిక బెల్లము) కలిపి తినాలి.

శరద్ ఋతువులో ఆరోగ్య రక్షణ :

భారతదేశంలో సెప్టెంబర్ 16 నుండి నవంబర్ 14 వరకు శరదృతువుగా భావించబడింది.

వర్ష ఋతువు తర్వాత శరద్ ఋతువు వస్తుంది. వర్ష ఋతువులో ప్రకృతి నుండి వచ్చే సంచిత పైత్య దోష ప్రకోపం శరదృతువులో వృద్ధి అవుతుంది. ఈ కారణం వల్ల పైత్యము యొక్క అరుగుదల స్వభావం దూరమై అది పేరుకుపోతుంది. తద్వారా జ్వరం, కడుపునొప్పి, వాంతులు, విరేచనాలు, మలేరియా మొ॥న రోగాలు వస్తాయి. ఆయుర్వేదంలో ఋతువులన్నింటిలో శరదృతువును 'రోగాలకు తల్లి' అని అంటారు. ఈ ఋతువును ప్రాణహరుడగు 'యముని మృత్యు ముఖము' అని కూడా అంటారు.

ఈ ఋతువులో పైత్యదోషము మరియు లవణ రసం యొక్క స్వాభావిక వృద్ధి సంభవిస్తుంది. సూర్య తాపము కూడా తీవ్రంగా ఉంటుంది. కనుక పైత్యదోషము, లవణ రసములు, ఉష్ణం ఈ మూడింటిని ఉపశమింపచేసే మధుర (తీయని), తిక్త (చేదైన), కషాయ (వగరైన) రసాలను ప్రత్యేకించి వాడాలి. పైత్యదోషాన్ని వృద్ధి చేసేటటువంటి పుల్లని, ఉప్పని, కారంతో కూడిన పదార్థాలను విడిచిపెట్టాలి.

పైత్య దోష ప్రకోప శాంతికై మధురమైనవి, చేదైనవి, వగరైనవి, శీతలమైనవి, గరిష్టమైన పదార్థాలను ప్రత్యేకించి సేవించాలి.

ఈ ఋతువులో ఆకుకూరలు మెండుగా లభిస్తాయి. కాని అందులో వర్ష ఋతువు యొక్క కొత్త నీరు ఉండటం వల్ల అవి దోష పూరితమై ఉంటాయి. వాటిలో లవణ రసం అధికంగా ఉంటుంది.

కనుక సాధ్యమైనంత వరకు శరదృతువులో ఆకుకూరలను తక్కువగా తీసుకోవాలి మరియు భాద్రపద మాసంలో వీటిని పూర్తిగా విడిచిపెట్టేసెయ్యాలి.

నెయ్యి, పాలు, పైత్యదోషాన్ని హరించేవి. కనుక మన పెద్దలు భాద్రపద మాసం నందు పితృ పక్షములను ఏర్పరిచి ఉండవచ్చు.

ఈ ఋతువులో ధాన్యాలలో గోధుమలు, బార్లీ, జొన్నలు, వడ్లు మొ॥వి తీసుకోవాలి. పప్పు దినుసులలో శనగలు, పెసలు, కందులు, బఠానీలు తీసుకోవాలి. కూరలలో క్యాబేజీ, పెద్ద దొండ, గోరు చిక్కుడు, క్యారెట్, మొక్కజొన్న, బీరకాయ, చెర్రికూర, సొరకాయ, పాలకూర, మునక్కాయ, కంద, ఆలుగడ్డలు మొ॥న వాటిని తీసుకోవచ్చు.

పండ్లలో అంజీర్ పండ్లు, పండిన అరటిపండు, జామపండు, నేరెడు, పుచ్చకాయ, దానిమ్మ, ద్రాక్ష, కొబ్బరి, బాగా పండిన బొప్పాయి, బత్తాయి, నిమ్మ, చెరకు మొ॥వి తినవచ్చు. డ్రైఫ్రూట్స్‌లో అక్రోటు, ఆల్‌బుకారా, జీడిపప్పు (కాజూ), ఖర్జూరాలు, చారోలీ, బాదాము, సింఘాడి, పిస్తా మొ॥వి తీసుకోవచ్చు. వాయు దినుసులలో జీలకర్ర, మెంతులు, ధనియాలు, పసుపు, గసగసాలు, దాల్చినచెక్క, మిరియాలు, సోంపు తీసుకోవచ్చు. ఇంతేకాక కొబ్బరినూనె, ఆముదం నూనె, నెయ్యి, పాలు, వెన్న, పటిక బెల్లము, బియ్యం మొ॥వి తీసుకోవడం మంచిది.

శరద్ ఋతువులో పాయసం, పాల మీగడ మొ॥న వాటిని చల్లబడిన తర్వాతే తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి లాభదాయకం. బాగా పండిన అరటి పండులో నెయ్యి, యాలకులు వేసుకొని తినడం వల్ల లాభం కలుగుతుంది. చెరకు రసం, కొబ్బరి నీరు ఎంతో ఉపయోగకరం. నల్లద్రాక్ష (మునక్కా), సోంపు, ధనియాలు కల్సిన మిశ్రమంతో చేసిన ద్రవం వేడిమి తగ్గిస్తుంది.

వదిలిపెట్టదగిన వస్తువులు (త్యాజ్య వస్తువులు) :

శరదృతువులో పెరుగు, పుల్లని మజ్జిగ, నూనె, కొవ్వు పదార్థాలు,

ఉప్పు – పులుపు కలిసినట్టి పదార్థాలు విడిచి పెట్టాలి, సజ్జ, మొక్కజొన్న, మినుములు, ఉలవలు, చిర్రికూర, మెంతికూర, ఉల్లి, వెల్లుల్లి, నోనియా కూర, వంకాయ, చింతపండు, ఇంగువ, పుదీనా, పైనాపిల్, పచ్చి మారేడు, పచ్చి మామిడి, నువ్వులు, వేరు శనగ, ఆవాలు మొ॥వి వేడి చేసేవవడం వల్ల అవి విడిచి పెట్టదగినవి. ముఖ్యంగా పులిసిన మజ్జిగ, బెండ, దోస తీసుకోకూడదు. ఈ ఋతువులో నూనెకు బదులు నెయ్యి వాడడం ఉత్తమం. పైత్య వికారమున్న వారు మహా సుదర్శన చూర్ణము, వేప, వేప బెరడు వంటి చేదైన, వగరైన పదార్థాలను ప్రత్యేకంగా ఉపయోగించాలి.

ఋతు సంబంధ అనారోగ్యాల నుండి కాపాడుకోవటం కోసం ఇతర ఔషధాలపై డబ్బులు ఖర్చు చెయ్యడం కంటే ఉసరిగ 10 గ్రా॥లు, ధనియాలు 10 గ్రా॥లు, సోంపు 10 గ్రా॥లు, పటిక బెల్లం 33 గ్రా॥లు తీసుకొని, వాటిని చూర్ణం చేసి భోజనం చేసిన అరగంట తర్వాత నీటిలో కలిపి తీసుకోవడం హితకరం. ఈ ఋతువులో విరోచనమునకు (పొట్ట శుద్ధికి) మందు తీసుకోవడం వల్ల శరీరం నుండి పైత్య దోషము తొలగిపోతుంది. ఈ విధంగా పైత్య జన్య వికారముల నుండి రక్షణ కలుగుతుంది. విరేచనానికి కరక్కాయ ఉత్తమమైన మందు.

ఈ ఋతువులో శరీరంపై కర్పూర, చందనముల యొక్క నలుగుబెట్టాలి. ఆరుబయట వెన్నెల్లో విహరించడం, సంపెంగ, మల్లె, గులాబి మొదలగు పుష్పాల సుగంధ సేవనం లాభదాయకం. పగటి నిద్ర, ఎండలో తిరగడం, ఐస్ వాడకం, అతి పరిశ్రమ, అలసటను కలిగించే వ్యాయామం మరియు తూర్పు నుండి వచ్చే గాలి ఈ ఋతువులో హానికారకాలు.

శరదృతువులో రాత్రియందు చెమట పట్టేట్టు ఆటలాడడం, కోలాటం అనేవి హితకరం. హోమము – హవనము చెయ్యడం వల్ల, దీపమాలను వెలిగించడం వల్ల వాయ మండలం శుద్ధమౌతుంది.

హేమంత - శిశిర ఋతువుల చర్య :

శీతాకాలం ఆదాన, విసర్గ కాలముల సంధికాలమవడం వల్ల ఆ రెండింటి ప్రయోజనం పొందవచ్చు. ఎలాగంటే విసర్గ కాలము యొక్క పోషక శక్తి హేమంత ఋతువులో మనకు సహకరిస్తుంది. అంతేకాదు శిశిర ఋతువులో ఆదాన కాలం ప్రారంభమౌతుంది. కానీ సూర్యకిరణాలు ఒక్కసారిగా రసాన్ని శుష్కింపజేసి మనల్ని ఇబ్బంది కలిగించేంత తీక్షణ రూపాన్ని కూడా కలిగి ఉండవు. కానీ ఆదాన కాలము ప్రారంభమవ్వడంతో సూర్యుని యొక్క లేత ప్రారంభ కిరణాలు శోభాయమానాలై గోచరిస్తాయి.

శీతాకాలంలో మానిషికి ప్రకృతి సిద్ధంగానే ఉత్తమ బలం లభిస్తుంది. ప్రకృతి సిద్ధంగా బలవంతులైన మనుషుల జఠరాగ్ని చలి కారణంగా శరీర రంధ్రాలు సంకుచితం కావడం వల్ల జఠరంలో సురక్షితంగా ఉంటుంది మరియు ఈ కారణంగా అధిక ప్రబలమవుతుంది. ఈ ప్రబలమైన జఠరాగ్ని చలి కారణంగా ఉత్పన్నమైన వాయువు వల్ల ఇంకా తీవ్ర రూపం దాలుస్తుంది. ఈ ప్రజ్వరిల్లుతున్న అగ్నికి ఆహారమనే ఇంధనం లోపిస్తే అది శరీరంలోని ధాతువులను కాల్చివేస్తుంది. కాబట్టి చలికాలంలో ఉప్పనైన, పుల్లనైన, తియ్యనైన పదార్థాలను తీసుకోవాలి. ఈ ఋతువులో శరీరాన్ని బలిష్ఠంగా తయారు చెయ్యడానికై పౌష్ఠికమైన, శక్తి వర్ధకమైన, గుణ వర్ధకమైన ఆహార పదార్థాలను సేవించాలి.

ఈ ఋతువులో నెయ్యి, నూనె, గోధుమలు, మినుములు, చెరకు, పాలు, శొంఠి, పిప్పళ్లు, ఉసరిగ, మొ।।న వాటితో తయారు చేయబడిన, రుచికరమైన పౌష్ఠిక ఆహార పదార్థాలను సేవించాలి. ఈ ఋతువులో జీర్ణశక్తిని అనుసరించి ఆహారాన్ని తీసుకోకపోతే వాయు ప్రకోప జన్య వ్యాధులు వచ్చే అవకాశముంటుంది. ఆర్థికస్థితి సరిగా లేని వారు రాత్రి నానబెట్టిన శెనగలను ఉదయం అల్పాహారంగా బాగా నమిలి

నమిలి తినాలి. శరీర శ్రమ ఎక్కువగా చేసేవారు అరటిపండ్లు, ఉసరిగ మురబ్బా, నువ్వులు, బెల్లం, కొబ్బరికాయ, ఖర్జూరాలు మొ॥న వాటిని తీసుకోవడం మిక్కిలి లాభదాయకం.

ముఖ్య గమనిక : ఈ ఋతువులో రాత్రి సమయం ఎక్కువగా ఉంటుంది మరియు శీతలంగా ఉంటుంది. కనుక ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో కేవలం ఈ ఋతువులోనే ఉదయం అల్పాహారము చెయ్యాలని చెప్పబడింది. ఇతర ఋతువులలో కాదు.

అధిక విషపూరితమైన (ఇంగ్లీషు మందులు) తినడం వల్ల శరీరం దుర్బలమైన వారి కోసం కూడా విభిన్న ఔషధ ప్రయోగాలు అంటే ఉదాహరణకు అభయామల్ యొక్క రసాయనం, వర్ధమాన పిప్పలి ప్రయోగము, బల్లాంతక రసాయనం, శిలాజిత్ రసాయనం, త్రిఫలా రసాయనం, చిత్రక రసాయనం, వెల్లుల్లి ప్రయోగం మొ॥న విభిన్న ఔషధ ప్రయోగాలు వైద్యుడి సలహాతో చేయవచ్చు.

మలబద్ధకం ఉన్నవారు ఉదయం పరగడుపున కరక్కాయ మరియు బెల్లము లేక యష్టిమధు మరియు త్రిఫలను సేవించాలి. శరీరంలో పైత్యము(వేడి)ఉంటే మొదట కటు చూర్ణము, పటిక బెల్లము తీసుకొని దాన్ని తొలగించాలి. సుదర్శన చూర్ణము గానీ, మాత్రలు గాని కొద్ది రోజులు తీసుకోవాలి.

విహారము : ఆహారముతో పాటు విహారమును జీవిత విధానాన్ని కూడా జాగరూకతో ఉంచుకోవడం ఆవశ్యకం. ఈ ఋతువులో శరీరాన్ని బలిష్ఠంగా చేయడానికి తైల మర్ధనము (మాలిష్) చెయ్యాలి. శనగపిండి, లోధ్ర లేక ఉసరిగతో నలుగు పెట్టడం లాభదాయకం. వ్యాయామం చెయ్యడం అనగా బస్కీలు తీయడం, కుస్తీలు పట్టడం, పరుగెత్తడం, ఈదడం మొ॥వి మరియు ప్రాణాయామ యోగాసనాలు చెయ్యాలి. సూర్య నమస్కారాలు, సూర్యస్నానం ఈ ఋతువులో లాభదాయకములు. శరీరంపై అగరుతైల లేపనం చెయ్యాలి. గోరు

వెచ్చని నీటితో స్నానం చెయ్యాలి. కాని తలపై వేడి నీళ్లు పొయ్యకూడదు. ఎంత చలిగా ఉన్నప్పటికీ వేకువనే త్వరగా లేచి స్నానం చెయ్యాలి. రాత్రి నిద్ర పోవడం వల్ల మన శరీరంలో ఉత్పన్నమైన అధిక ఉష్ణము స్నానం చెయ్యడం వల్ల బయటికి వెళ్ళిపోతుంది. దానివల్ల శరీరానికి స్ఫూర్తి కలుగుతుంది.

ఉదయం ఎక్కువ సేపు నిద్రించడం వల్ల కీడు కలుగుతుంది. శరీరంలో విస్తరిల్లిన ఈ వేడి శిరస్సు, నేత్రాలు, ఉదరం, పిత్తాశయం, మూత్రాశయం, మలాశయం, శుక్రాశయం మొ॥న అవయవాలపై తన దుష్ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. తత్ఫలితంగా వివిధ వ్యాధులు ఉత్పన్నమౌతాయి. ఈ విధంగా ఉదయం త్వరగా నిద్రలేచి స్నానం చెయ్యడం వల్ల ఈ అవయవాలను రోగాల నుండి కాపాడి ఆరోగ్యంగా ఉంచవచ్చు.

వేడి ఉన్ని వస్త్రాలను తగినంతగా ధరించాలి. అత్యధికమైన చలి నుండి కాపాడుకోవడానికి రాత్రి వెచ్చని కంబళి కప్పుకోవడం, రగ్గు, రజాయి, మొ॥వి ఉపయోగించడం, వెచ్చని గదిలో పడుకోవడం లాభదాయకం.

అపథ్యములు : ఈ ఋతువులో అధికమైన చలిని సహించడం, చల్లని నీరు, చల్లగాలి, ఆకలిని సహించడం, శుష్క, చేదు, వగరు, చల్లని, చద్ది పదార్థాలు తినడం, పగటి నిద్ర, చిత్తాన్ని కామ, క్రోధ, ఈర్ష్యా-ద్వేషాలతో వ్యాకుల పరచడం అనేవి హానికారకాలు.

*

తప్పక చదవండి

(1). ఉపవాసము : ఉపవాస కాలంలో రోగి శరీరంలో కొత్త మలం ఉత్పన్నం కాదు. జీవన శక్తికి ఇంతకు మునుపు ప్రోగు పడిన మలాన్ని తొలగించే అవకాశం లభిస్తుంది. ఇలా మలశుద్ధి జరగడం వల్ల ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

ఉపవాసానికి అర్థం ఆహారాన్ని తీసుకోకుండా ఉండడం. ఉపవాస సమయంలో ఆహారం తీసుకోకుండా ప్రజలు ఉపవసిస్తారు కానీ ఉపవాసం వదిలిన తర్వాత ఏం తినాలో ఆలోచించరు. కనుక అధిక లాభం కలుగదు. ఉపవాసం ఎన్ని రోజులు చేస్తారో ఉపవాసం విడిచిన తర్వాత అన్ని రోజులు పెసలు ఉడకబెట్టిన నీరు, అంతకు రెట్టింపు కాలము ఉడకబెట్టిన పెసలు తినాలి. ఆ తర్వాత పులగము (కిచిడీ), అన్నము మొ॥వి తినాలి. చివరికి సామాన్య భోజనం చెయ్యాలి.

(2). ఏ రోగంలోనైనా ప్రారంభంలో ఉపవాసం ఉండి పెసలు ఉడకబెట్టిన నీరు, ఉడకబెట్టిన పెసలు, వేయించిన శనగలు, బియ్యపు గంజి మొ॥వి తినాలి. చివరలో సామాన్య భోజనము చేయాలి.

ఔషధాన్ని సేవించే విధానం తెలుపనిచో నీటితో గానీ, తేనెతో గానీ ఆ ఔషధాన్ని సేవించాలి.

(3). పరగడపున తీసుకొన్న ఆయుర్వేద ఔషధం అధిక లాభ దాయకం. పరగడపున, మధ్యాహ్నం, రాత్రి భోజనానికి ముందు ఔషధాన్ని తీసుకోవాలి. అయితే ఫలానా విధంగా తీసుకోవాలని చెప్పబడినపుడు అలాగే తీసుకోవాలి.

(4). సాధారణంగా ఔషధాన్ని 4 గంటల వ్యవధిలో రోజుకు 3 సార్లు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

(5). వివిధ ఔషధాల మోతాదు చెప్పబడినిచో వాటిని సమాన మోతాదులలో తీసుకోవాలి.

(6). ఔషధ ప్రమాణములో సందేహం ఉంటే ప్రారంభ కాలంలో కొద్ది మోతాదులో ఆ తర్వాత క్రమంగా పెంచుకుంటూ పోయి అనుభవజ్ఞుడైన వైద్యుని సలహా తీసుకోవాలి.

(7). వస, అతివస, ముషిణి గింజలు, జాయఫలం వంటి తీక్షణమైన ఔషధాలను తక్కువ పరిమాణంలో తీసుకోవాలి.

(8). కరక్కాయ తినడం ఎంతో మంచిది, భోజనం చేసిన తర్వాత

మరియు రాత్రికి పోకలవలె కరక్కాయను తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. దీనిని రెండవ తల్లి అని అంటారు. కాని అలసిన వారు, బలహీనులు, దప్పిక గొన్నవారు, ఉపవాసం ఉన్న వారు, గర్భవతులు కరక్కాయను తినకూడదు.

(9). ఉసరిగ తినడం చాలా మంచిది. కనుక భోజనం చేసే ముందు, మధ్యలో, చివరలో నిత్యం సేవించాలి.

(10). భోజనానంతరం ఒక గంట తర్వాత నీరు త్రాగడం ఆరోగ్యానికి హితకరం.

(11). మధ్యాహ్న భోజనం తర్వాత నూరడగులు నడిచి పది నిమిషాలు ఎడమవైపు పడుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిది.

(12). కుడి ముక్కుతో శ్వాసను పీల్చుతూ భోజనాన్ని, ఎడమ ముక్కుతో శ్వాసను పీల్చుతూ ద్రవ పదార్థాన్ని తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి హితకరం.

(13). అన్నము, కూరలతో పాటుగా పండ్ల రసాలను ఎంత మాత్రము తీసుకోరాదు. రెండింటి మధ్య రెండు గంటల వ్యవధి ఉండాలి.

(14). పాలతో పాటు పెరుగు, తులసి, అల్లము, వెల్లుల్లి, నువ్వులు, బెల్లము, ఖర్జూరము, చేపలు, ముల్లంగి, నిమ్మ, అరటిపండ్లు, బొప్పాయి పండ్లు, అన్ని రకాల పండ్లను గాని, వాటి రసాలను గాని, ఫ్రూట్ ఐస్‌క్రీములు గాని తీసుకోకూడదు.

(15). పండ్ల రసాలు పగటిపూటే తీసుకోవాలి. రాత్రిపూట పండ్ల రసాలను త్రాగడం మంచిది కాదు.

(16). మామిడి పండు రసానికి బదులు మామిడి పండును చీకుతూ తినడం ఎంతో మంచిది.

(17). అరటి పండును ఉదయం పూట తినడం రాగి వలె, మధ్యాహ్నం తినడం వెండి వలె, సాయంత్రము తినడం స్వర్ణము అంత

విలువను కలిగి ఉంటుంది. శ్రమ చేయని వారు ఎక్కువగా అరటి పండ్లు తినడం మంచిది కాదు.

(18). వ్యాధి ఉన్నప్పుడు అరటిపండు, మామిడి పండు, జామ పండు, బొప్పాయి పండు, సొరకాయ, టమోటా, పెరుగు, మొలకెత్తిన గింజలు, కమల్‌కంద్, పన్నీర్ (జున్ను), వేపుడు కూరలు, చేపలు, కోవా, బేకరీ, ఫ్రిజ్ వస్తువులు, చాక్లెట్లు, బిస్కట్లు, కూల్‌డ్రింక్స్ మొ॥న వాటిని ఎప్పుడూ తినకూడదు, త్రాగకూడదు. మొక్కజొన్నలు, జొన్నలు, సజ్జలు, మినుములు, ఆలుగడ్డలు, వేరుశనగ, అరటి పండు, బొప్పాయి పండు, నారింజ పండు మొ॥వి త్వరగా జీర్ణం కావు. ఆయుర్వేదం వీటిని ఘన పదార్థాలనడం వల్ల వీటిని తీసుకోకూడదు.

(19). వాపు, కీళ్ళ వాతము, ఆమ్ల వాతము, ఆమ్ల పైత్య రోగులకు టమోటా అనుకూలమైనది కాదు. శీతపైత్య వ్యాధి ఉన్న వారు, శరీరంలో అధికంగా వేడి ఉన్నవారు, జఠరములో, ప్రేవులలో, లేక గర్భాశయములో పుండ్లు గల వారు, అతిసారము గల వారు, పులుపు పడని వారు టమోటాలను సేవించకూడదు.

(20). రాత్రిపూట, వసంత, గ్రీష్మ, శరద్, వర్ష ఋతువులలో పెరుగు తినడం హితకరం కాదు. జ్వరము, వాపు, రక్తపైత్యము, కఫము, పైత్యము, చర్మరోగము, స్థూలకాయం, బోదకాలు, రక్త వికారము, పాండు రోగము, మంట మొ॥న వాటిలో పెరుగు తినకూడదు.

(21). బాదం పప్పు నిండి ఉన్న సీసాలో రెండు చెంచాల చెక్కెర వేయడం వల్ల నెలల తరబడి బాదం రుచిని కోల్పోదు.

(22). శిరస్సు, ఛాతిలపై ఎక్కువగా కాపడం పెట్టడం హానికరం.

(23). స్నానానికి ముందు మాలిష్ చేసుకొని వ్యాయామం చెయ్యాలి. వ్యాయామం తర్వాత వెంటనే స్నానం చేయకూడదు. అరగంట తర్వాతే చెయ్యాలి.

*

వేగ నిరోధముచే కలుగు రోగములు

ఆకలిని నిరోధించడం వల్ల కలిగే రోగాలు :

అంగభంగారుచిగ్లానికార్శ్యశూలభ్రమాః క్షుధః ।

ఆకలిని నిరోధించటం లేక ఆకలి కలిగినప్పుడు తినక పోవడం వల్ల శరీరం శిథిలమౌతుంది. అరుచి, గ్లాని, బలహీనత కలుగుతాయి. అంతేగాక కడుపునొప్పి, శూల, తల తిరగడం వంటి బాధలు కలుగుతాయి.

కడుపునొప్పి కలిగినప్పుడు అది అజీర్ణం వల్ల అయితే కలుగలేదు కదా! అనేది తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. ఆ నొప్పి అజీర్ణము వల్ల కల్గినచో దాన్ని ఆకలి వల్ల కల్గినదిగా భావించి, అధిక భోజనము చెయ్యడం వల్ల పరిస్థితి విషమిస్తుంది.

దప్పికను నిరోధించడం వల్ల కలిగే రోగాలు :

శోషాంగసాదబాధిర్యసమ్మోహభ్రమహృద్గదాః

తృష్ణాయా నిగ్రహాత్తత్ర...

దప్పికను నిరోధించడం వల్ల నోరెండిపోవడం, శరీర శైథిల్యము, అవయవాలలో అశక్తత, చెముడు, భ్రమ, తల తిరగడం, కళ్లు చీకట్లు కమ్మడం మొదలైన వ్యాధులు కలుగవచ్చు. శరీరంలో ధాతు పుష్టి తగ్గుట వలన హృదయంలో కూడా వికృతి కలుగవచ్చు.

దగ్గును నిరోధించడం వల్ల కలిగే రోగాలు :

కాసస్య రోధాత్తద్వృద్ధిః శ్వాసారుచిహృదమయాః ।

శోషో హిధ్మా చ...

దగ్గును నిరోధించడం వలన దగ్గు ఇంకా ఎక్కువవుతుంది. ఆస్తమా(ఉబ్బసం), అరుచి, గుండె జబ్బులు, క్షయ, వెక్కిళ్లు వంటి శ్వాసనాళానికి మరియు ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులు కలగవచ్చు.

అలసట వల్ల కలిగిన అధిక శ్వాసను నిరోధించడం వల్ల కలిగే వ్యాధులు :

గుల్మహద్రోగసమ్మోహః శ్రమశ్వాసాద్విధారితాత్ ।

నడవడం, పరిగెత్తడం, వ్యాయామం చెయ్యడం వల్ల అధికమైన శ్వాసను నిరోధించడం వల్ల గుల్మ, ప్రేవుల, గుండె జబ్బులు, వ్యాకులత మొ॥వి కలుగుతాయి.

తుమ్ములను ఆపడం వల్ల కలిగే వ్యాధులు :

శిరోర్తిన్ద్రియదౌర్బల్యమన్యాస్తంభార్దితం క్షుతేః ।

తుమ్ముల నాపడం వల్ల తలనొప్పి కలుగుతుంది. ఇంద్రియాలు బలహీనమవుతాయి. మెడ బిగుసుకుపోతుంది. అర్దితమనే వాయు రోగము (నోటి పక్షవాతము) కలిగే అవకాశం ఉంది.

పుస్తకంలో వాడబడిన తూకములు, పరిమాణములు

1 రత్తి =125 మి.గ్రా.

6 రత్తీలు = 1 అణా బరువు =750 మి.గ్రా.

8 రత్తీలు = 1 గ్రాము లేదా 1 మాస

పావు తులం = 3 గ్రాములు

సగం తులం = 6 గ్రాములు

1 తులం = 12 గ్రాములు

25 పైసల బరువు = 2.5 గ్రాములు

1 రూపాయి బరువు = 10 గ్రాములు

*

ఆరోగ్య నిధి

కంటి వ్యాధులు

నేత్ర జ్యోతిని పెంపొందించుకోవడానికి :

మొదటి చికిత్స : వెర్రి పుచ్చకాయ (ఇంద్రవర్ణ)ను కోసి దాంట్లోని గింజలను తీసివేయాలి. దాంట్లోని గుజ్జును రాత్రి వెల్లకిలా పడుకొని నుదుటి మీద కట్టాలి. దాంట్లోని నీరు కంట్లోకి పోకుండా జాగ్రత్త పడాలి. దీనివల్ల నేత్రజ్యోతి పెరుగుతుంది.

రెండవ చికిత్స : త్రిఫలా చూర్ణాన్ని రాత్రి నీటిలో వేసి, ఉదయం వడబోసి, ఆ నీటితో కండ్లను కడగడం వల్ల నేత్రజ్యోతి వృద్ధి చెందుతుంది.

మూడవ చికిత్స : జలనేతి చెయ్యడం వల్ల నేత్రజ్యోతి వృద్ధి అవుతుంది. దీనిచే కళ్లు, ముక్కు, చెవులకు వచ్చే సమస్త రోగాలు నశిస్తాయి.

(ఆశ్రమము నుండి ప్రచురింపబడిన 'యోగాసనాలు' పుస్తకంలో జలనేతి గురించి సంపూర్ణ వివరణ ఇవ్వబడింది).

రేచీకటి (Night Blindness) అనగా రాత్రిపూట కనిపించకపోవడం:

మొదటి చికిత్స : బిల్వ పత్రము యొక్క రసము 20–50 మి.లీ. త్రాగడం వల్ల, 3–5 చుక్కలు కళ్లలో వేసుకోవడం వల్ల ఈ వ్యాధి తగ్గుతుంది.

రెండవ చికిత్స : నల్ల తులసి ఆకుల రసం రెండు చుక్కలను రెండు వారాల వరకు కళ్ళల్లో వేయడం వల్ల ఈ వ్యాధి తగ్గుతుంది. ఈ ప్రయోగము వలన కళ్ళ పచ్చదనం కూడా నశిస్తుంది.

మూడవ ప్రయోగము : 1–2 గ్రా॥ల మిశ్రీని, 2–5 గ్రా॥ల జీలకర్రను, 2–5 గ్రా॥ల ఆవు నెయ్యితో తీసుకోవడం వల్ల, లేండి

పిపర్‌ను మజ్జిగలో నూరి కళ్లలో వేసుకోవడం వల్ల రేచీకటి తగ్గుతుంది.

కళ్ళ పచ్చదనము :

రాత్రి పరుండేటప్పుడు ఆముదము కాని, తేనెగాని, కండ్లలో వేసుకోవడం కళ్ల యొక్క తెలుపుదనం పెరుగుతుంది.

కన్నులలో ఎరుపు :

మొదటి చికిత్స : ఉసరిగ నీటితో కండ్లను కడగడం వల్ల, లేక కళ్ళల్లో గులాబి జలాన్ని వేయడం వల్ల లాభం కలుగుతుంది.

రెండవ చికిత్స : 20–25 జామ ఆకులను తీసుకొని నూరి ముద్ద చేసి రాత్రి పడుకొనేటప్పుడు కన్నులపై వేసి కట్టు కట్టినచో కంటి నొప్పి నశిస్తుంది, కంటి వాపు మరియు కంటి వేదన తొలగిపోతాయి.

మూడవ చికిత్స : పసుపు మద్దను కందిపప్పులో ఉడికించి నీడలో ఆరబెట్టి, నీటిలో నూరి సూర్యాస్తమయ సమయానికి ముందు కంటిలో రోజుకు రెండు సార్లు వేసినచో కళ్ళ ఎరుపు, పుసులు, ఉబ్బటంలో లాభం కలుగుతుంది.

కన్నుల నలుపు :

కంటి క్రింద నల్లని భాగముపై ఆవనూనెను మాలిష్ చెయ్యడం వల్ల, ఎండు ఉసరిగ, పటిక బెల్లాన్ని కల్పి సమపాళ్ళలో చూర్ణము చేసి 1–5 గ్రాములు ఉదయం, సాయంత్రం నీటితో తీసుకోవడం వల్ల కంటి క్రింది నల్లటి మచ్చలు తగ్గుతాయి.

కళ్ళ వేడి మరియు కళ్ళ కలక :

నిమ్మ, గులాబి జలం (రోజ్ వాటర్) సమపాళ్లలో కలిపి ఒక గంట వ్యవధితో కళ్లలో వెయ్యడం వల్ల మరియు తేలికగా కాపడము పెడుతూ ఉండడం వల్ల ఒక్కరోజులో కళ్ళు చక్కబడతాయి.

కంటి పుసి :

పసుపు, లవంగాలను నీటిలో నూరి, వేడి చేసి లేక శనగపప్పును నూరి కంటి రెప్పలపై రాయడం వల్ల, 3 రోజుల్లోనే కంటి పుసి

నశిస్తుంది.

కంట్లో నలకబడితే :

మొదటి చికిత్స : 100 గ్రా॥ల నీటిలో ఒక నిమ్మకాయను పిండి కళ్ళు కడగడం వల్ల నలకలు వెలికి వస్తాయి.

రెండవ చికిత్స : కంట్లో సున్నం పడినప్పుడు నెయ్యి లేక పెరుగు నీటిని వెయ్యాలి.

కంటి బాధకు : వేడి వల్ల కళ్లకు బాధ కలిగిన సొరకాయను తురిమి దాని పట్టీ వేసినచో కంటి బాధ తొలగుతుంది.

కంటి నుండి నీరు కారడం :

మొదటి చికిత్స : కళ్ళు మూసి రెప్పలపై వేపాకు ముద్ద చేసి పెట్టినచో ఎంతో ఉపయోగముంటుంది. దీని వల్ల నేత్రాల తేజస్సు కూడా పెరుగుతుంది.

రెండవ చికిత్స : రోజూ జలనేతి చెయ్యాలి. 15 రోజుల వరకు కేవలం ఉడకబెట్టిన పెసలు మాత్రమే తినాలి. త్రిఫలా గుగ్గులు రోజుకు మూడు సార్లు 3-3 మాత్రలను నమిలి తినాలి. రాత్రి పడుకునే ముందు మూడు త్రిఫలా మాత్రలను వేడి నీటితో వేసుకోవాలి. బోరిక్ పౌడర్ నీటితో కళ్ళు కడుక్కోవాలి. దీని వల్ల ఎంతో లాభముంటుంది.

క్యాటరాక్ట్ (Cataract) (కంటి శుక్లాలు) మరియు ఝూమర్ :

మొదటి చికిత్స : పలాశ (మోదుగపూల) రసమును కళ్లలో వేయడం వల్ల నూతన క్యాటర్యాక్టు నందు లాభము కలుగుతుంది. దీని వలన ఝూమర్ (కళ్ళలో తీగలు కట్టడం) లో కూడా లాభం కలుగుతుంది.

రెండవ చికిత్స : గులాబీ జలంలో పునర్నవ (తెల్ల గలిజేరు)ను అరగదీసి కంటిలో పెట్టుట వలన ఝూమర్‌లో లాభం కలుగుతుంది.

కళ్లజోడు నెంబర్ తగ్గించుకోవడానికి :

మొదటి చికిత్స : 6-7 నెలల వరకు క్రమబద్ధంగా జలనేతి

చెయ్యడం వల్ల మరియు అరికాళ్ళపైన, కణతలపైన ఆవు నెయ్యితో రుద్దడం వల్ల లాభం కలుగుతుంది.

రెండవ చికిత్స : 7 బాదం పప్పులు, 5 గ్రా||ల పటిక బెల్లం, 5 గ్రా||ల సోంపును ఈ మూడింటినీ కలిపి చూర్ణం చేసి రాత్రి పడుకునే ముందు పాలతో తీసుకోవడం వల్ల నేత్రజ్యోతి పెరుగుతుంది.

మూడవ చికిత్స : శనగ గింజంత పటికను వేడి చేసి 100 గ్రా||ల గులాబీ జలములో వేసి నిత్యము రాత్రి పడుకునే సమయంలో ఈ గులాబీ జలము యొక్క నాలుగయిదు చుక్కలను కండ్లలో వేసి కనుగ్రుడ్లు అటుయిటు త్రిప్పాలి. దీనితో పాటు అరికాళ్లను అరగంట సేపు నెయ్యితో మర్ధన చెయ్యాలి. దీని వల్ల కళ్లజోడు నెంబరు తగ్గించు కోవడంలో సహాయం లభిస్తుంది మరియు కంటి శుక్లాలలో లాభం కలుగుతుంది.

అన్ని రకాల నేత్ర రోగాలకు :

మొదటి చికిత్స : అరికాళ్లను, బ్రొటన వ్రేళ్లను, ఆవనూనెతో మర్ధన చెయ్యడం వల్ల నేత్రరోగాలు రావు.

రెండవ చికిత్స : 'ఓం అరుణాయ హుం ఫట్ స్వాహా' ఈ మంత్రాన్ని జపించడంతో పాటు కళ్లు కడగడం వల్ల అనగా కంట్లో నీరు మెల్లమెల్లగా చిలకరించడం వల్ల భరించలేనటువంటి బాధ కూడా తొలగిపోతుంది.

మూడవ చికిత్స : కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసరిగాయలను సమాన మోతాదులో తీసుకొని త్రిఫలా చూర్ణాన్ని తయారు చేసుకోండి. 2-5 గ్రా||ల ఈ చూర్ణాన్ని నెయ్యి, మిశ్రీలతో పాటు కలిపి కొన్ని నెలల దాకా తీసుకొన్నచో నేత్ర రోగాలలో లాభం కలుగుతుంది.

కళ్ళ రక్షణ :

రాత్రి 1-5 గ్రా||ల ఉసరిగ చూర్ణాన్ని నీటితో తీసుకొన్నచో, ఆకుపచ్చని వృక్షాలను చూడడం వల్ల, తీవ్రమైన ఎండవేడిమిల నుండి

తప్పించుకొన్నచో నేత్రాలకు రక్షణ కలుగుతుంది.

నేత్ర రక్షణ మంత్రము :

ఓం నమో ఆదేశ గురుకా... సముద్ర... సముద్ర మే ఖాయి...ఇస్ మర్ధ్ కే (రోగి పేరును చెబుతూ) ఆయీ.... పాకై పుటే న పీడాకర్... గురూ గోరఖ్‌జీ ఆజ్ఞాకరే... మేరీ భక్తి... గురుకీ శక్తి - పురోమంత్ర ఈశ్వరో వాచా ।

ఏడు ఉప్పు గళ్ళను తీసుకొని ఈ మంత్రాన్ని ఉచ్ఛరిస్తూ దిగతీయాలి. దీని వలన నేత్రాల బాధ తొలగిపోతుంది.

నేత్ర రోగాలకు చాక్షుషోపనిషత్తు

ఓమ్ అస్యాశ్చాక్షుషీ విద్యాయాః అహిర్బుద్న్య ఋషిః । గాయత్రీ ఛందః సూర్యో దేవతా । చక్షురోగ నివృత్తయే జపే వినియోగః ।

ఓం ఈ చాక్షుషీ విద్యకు ఋషి అహిర్బుధ్న్యుడు. గాయత్రీ ఛందస్సు. సూర్యనారాయణుడు దేవత. నేత్ర రోగ నివృత్తికై ఇది జపింపబడుతుంది. ఇదే దీని వినియోగం.

ఓమ్ చక్షుః చక్షుః తేజ స్థిరో భవ । మాం పాహి పాహి । త్వరితం చక్షుః రోగాన్ శమయ శమయ । మమ జాతరూపం తేజో దర్శయ దర్శయ । యథా అహం అనోకావస్యాం తథా కల్పయ కల్పయ । కల్యాణం కురు కురు ।

యాతి మమ పూర్వజన్మోపార్జితాని చక్షుః ప్రతిరోధక దుష్కృతాని సర్వాణి నిర్మూలయ నిర్మూలయ । ఓం నమః చక్షుస్తేజోదాత్రే దివ్యాయ భాస్కరాయ । ఓం నమః కరుణాకరాయ అమృతాయ । ఓం నమః సూర్యాయ । ఓం నమః భగవతే సూర్యాయాక్షితేజసే నమః ।

కేచరాయ నమః । మహతే నమః । రజసే నమః । తమసే నమః । అసతోమా సద్గమయ । తమసోమా జ్యోతిర్గమయ । మృత్యుర్మా అమృతంగమయ । ఉష్ణో బగవాంఛుచిరూపః । హంసో భగవాన్ శుచిరప్రతి ప్రతిరూపః ।

యః ఇమాం చాక్షుష్మతీ విద్యాం బ్రాహ్మణో నిత్యమధీన తస్యాక్షిరోగో భవతి । న తస్య కులే అన్ధో భవతి ।

అష్టౌ బ్రాహ్మణాన్ సమ్యగ్ గ్రాహయిత్వా విద్యా-సిద్ధర్భవతి । ఓం నమో భగవతే ఆదిత్యాయ అహోవాహినీ అహోవాహినీ స్వాహా ।

ఓం ఓ సూర్యదేవా! మీరు నా నేత్రాలలో నేత్రతేజ రూపంగా స్థిరంగా ఉందురు గాక. మీరు నన్ను రక్షించండి, రక్షించండి, శీఘ్రంగా నా నేత్ర రోగాన్ని నశింపజెయ్యండి, నశింపజెయ్యండి నాకు మీ స్వర్ణంలాంటి తేజస్సును చూపండి, చూపండి. నేను అంధుడిని కాకుండా ఉండడానికి ఉపాయాన్ని తెల్పండి, ఉపాయాన్ని తెల్పండి. నాకు మేలు నొసగండి. నా నేత్ర దృష్టికి అవరోధాన్ని కల్గించే నా పూర్వ జన్మలలోని సకల పాపాలను నశింపజెయ్యండి, నశింపజెయ్యండి. ఓం (సచ్చిదానంద స్వరూప) నేత్రాలకు తేజస్సును ప్రసాదించే దివ్య స్వరూపుడవైన భాస్కర భగవానునికి నమస్కారము. ఓం నేత్ర ప్రకాశమగు భగవాన్ సూర్యదేవునకు నమస్కారము. ఓం రజోగుణ రూపుడైన సూర్యదేవునకు నమస్కారము. అంధకారాన్ని తనలో ఇముడ్చుకొను తమో గుణానికి ఆశ్రయభూతుడైన సూర్యదేవునకు నా నమస్కారము.

హే భగవాన్ ! మీరు నన్ను అసత్యము నుండి సత్యము వైపుకు తీసుకు వెళ్ళండి. అంధకారం నుండి ప్రకాశం వైపుకు తీసుకు వెళ్ళండి. మృత్యువు నుండి అమృతతత్త్వం వైపుకు తీసుకు వెళ్ళండి.

ఉష్ణ స్వరూపుడవైన సూర్యభగవానుడు శుచి స్వరూపులు, హంస స్వరూపులైన సూర్య భగవానుడు శుచి, అప్రతి రూపులు. ఆయన తేజోమయ రూపానికి సాటి వచ్చే వారెవరూ లేరు.

ఎవరైతే ఈ ఛాక్షుష్మతి విద్యను నిత్యం పారాయణం చేస్తారో వారికి నేత్ర రోగాలు రావు. వారి వంశంలో అంధుడు పుట్టడు. 8 మంది బ్రాహ్మణులకు ఈ విద్యను దానం చేసిన ఈ విద్య సిద్ధిస్తుంది.

చాక్షుషోపనిషద్ పారాయణ విధి :

శ్రీ మద్ చాక్షుషోపనిషత్తు సర్వ విధములైన నేత్రరోగాలపై సూర్య భగవానుని యొక్క రామబాణము వంటి ఉపాసన. ఈ అద్భుత మంత్రము వల్ల సర్వ విధములైన నేత్ర రోగాలు అద్భుతమైన పద్ధతిలో అతి శీఘ్రంగా తగ్గిపోతాయి. సాధకులనేకులు దీని ప్రత్యక్షానుభవాన్ని పొంది ఉన్నారు.

నేత్ర రోగాలున్న వారందరికీ చాక్షుషోపనిషత్తు ఋషీ-మునుల అమూల్యమైన కానుక. ఈ గుప్త ధనమును స్వేచ్ఛగా ఉపయోగించి మేలు పొందుదురు గాక.

శుభ తిథి, నక్షత్రముతో కూడిన ఆదివారము నాడు ఈ ఉపనిషద్ పారాయణాన్ని ప్రారంభించాలి. పుష్యమీ నక్షత్రంతో కూడిన ఆదివారము కామనా పూర్తికై పారాయణం చేయడానికి సర్వోత్తమం. నిత్యము చాక్షుషోపనిషత్తు కనీసం 12 సార్లు పారాయణం చెయ్యాలి. 12 ఆదివారాలు పూర్తయ్యే వరకు ఈ పారాయణం చెయ్యాలి. ఆదివారం నాడు భోజనంలో ఉప్పును ఉపయోగించకూడదు.

ప్రాతఃకాలంలో నిద్ర మేల్కొని స్నానాదుల చేత శుద్ధుడు కావలెను. కళ్ళు మూసుకొని సూర్యుని ఎదుట నిల్చుండి ఇలా భావించాలి. సర్వవిధములైన నా నేత్ర రోగాలు శ్రీ సూర్యదేవుని కృప వల్ల కుదుట పడుతున్నాయి. ఎర్ర చందనముతో కూడిన జలాన్ని రాగి పాత్రలో నింపి సూర్యదేవునికు అర్ఘ్యాన్నివ్వాలి. వీలుంటే షోడశోపచారాలతో పూజ చెయ్యాలి. శ్రద్ధా భక్తులతో కూడిన అంతఃకరణముతో నమస్కారం చేసి చాక్షుషోపనిషత్తు పారాయణాన్ని ప్రారంభించాలి. ఈ ఉపనిషత్తు వల్ల శీఘ్రంగా ప్రయోజనం పొందాలంటే క్రింద వర్ణింపబడిన విధిని అనుసరించి పారాయణం చెయ్యాలి.

నేత్ర పీడితులైన శ్రద్ధ గలిగిన సాధువులు ప్రాతఃకాలంలో నిద్రమేల్కొని స్నానాదులచే నివృత్తులై తూర్పు దిక్కుకు అభిముఖంగా

ఆసనం వేసి కూర్చోవాలి. దానిమ్మ కొమ్మను లేఖినిగా చేసుకొని గాని లేక పసుపు ముద్దతో కంచు పాత్రలో క్రింద వివరింపబడిన 32 అంకెల మంత్రాన్ని రాయాలి.

8	15	2	7
6	3	12	11
14	9	8	1
4	5	10	13

మమచక్షురోగాన్ శమయ శమయ

ఈ ముప్పై రెండంకెల యంత్రము రాయబడిన కంచు పాత్రను వెడల్పు మూతిగల రాగి పాత్రలో ఉంచాలి. దాని నాలుగు వైపులా నాలుగు నేతి దీపాలు వెలిగించాలి. గంధ పుష్పాదులతో ఈ యంత్రాన్ని మన:స్పూర్తిగా పూజించాలి. తర్వాత పసుపు మాలతో **'ఓం హ్రీం హంసః'**. అనే బీజ మంత్రాన్ని ఆరు మాలలు జపించాలి. తర్వాత చాక్షుషోపనిషత్తును 12 సార్లు పారాయణం చెయ్యాలి. అధికంగా చేస్తే మరీ మంచిది. ఉపనిషద్ పారాయణం తర్వాత **'ఓం హ్రీం హంసః'** మంత్రాన్ని 5 మాలలు తిరిగి జపించాలి. తదనంతరము సూర్యునికి శ్రద్ధతో అర్ఘ్య ప్రదానం చేసి సాష్టాంగ నమస్కారం చెయ్యాలి. సూర్యదేవుని కృప వల్ల నా నేత్ర రోగాలు శీఘ్రాతి శీఘ్రంగా నశించుగాక అనే విశ్వాసముంచాలి.

ఈ విధంగా చాక్షుషోపనిషత్తును పారాయణం చేస్తే అద్భుతమైన, అలౌకికమైన ప్రభావం తక్షణం కనిపిస్తుంది. జ్యోతిష్కులు, ప్రచండ పండితులు, శాస్త్రజ్ఞులు కూడా ఈ ఉపనిషత్తు యొక్క అలౌకిక ప్రభావాన్ని ప్రత్యక్షంగా చవిచూశారు.

నాసికా రోగములు

ముక్కు నుండి రక్తము కారుట (నక్సీర్) (Epistaxis) :

మొదటి చికిత్స : పటిక నీళ్ళను గాని, గరిక వేళ్ళ రసాన్ని గాని, వేప నూనెను గాని కొన్ని బొట్లను వేయడం వల్ల ముక్కు నుండి రక్తము పడటం ఆగిపోతుంది.

రెండవ చికిత్స : 10–50 మి.లీ. ఆకుపచ్చని ఉసరిగాయల రసంలో 2–10 గ్రా॥ల మిశ్రీని కలిపి త్రాగడం వల్ల పాత నక్సీర్ వ్యాధి తగ్గిపోతుంది.

మూడవ చికిత్స : రోగికి తాజా ధనియాల రసాన్ని వాసన చూపడం వల్ల, కొత్తిమీర ఆకులను నూరి శరీరంపై లేపనం చెయ్యడం వల్ల ఉష్ణము వల్ల కలిగే ఈ రోగము ఉపశమిస్తుంది.

నాలుగవ చికిత్స : మామిడి టెంకె రసమును ముక్కుతో వాసన చూడడం వల్ల ఈ వ్యాధి తగ్గుతుంది.

ఘ్రాణ శక్తి లేకపోవడం :

ఘ్రాణశక్తినాశక రోగములో రోగికి ముక్కు ద్వారా ఎట్టి వాసన తెలియదు. అట్టి రోగికి వెల్లుల్లి ఆకుల యొక్క గాని, గర్భాల యొక్క రసపు చుక్కలు గాని ముక్కులో వేస్తే లాభం ఉంటుంది.

కర్ణ రోగములు

చెవిలో నుండి చీము కారుచున్నచో :

మొదటి చికిత్స : వేయించిన పటికను నూరి చెవిలో వేసి పై నుండి నిమ్మరసాన్ని బొట్లు బొట్లుగా వేయడం వలన చీము కారడం ఆగిపోతుంది.

జలుబు చేయడం వల్ల చీము కారుతున్నట్లయితే వచ్చిన జలుబును తగ్గడానికి ఉపాయాన్ని ఆలోచించాలి. దాంతో బాటు సారివాది వటి 1–3 మాత్రలను రోజుకు రెండు చొప్పన లేక త్రిఫలా గుగ్గులు మాత్రలు

1-3 వరకు రోజుకు మూడుసార్లు వేసుకోవాలి.

రెండవ చికిత్స : శుద్ధమైన ఆవనూనె లేక నువ్వుల నూనెలో వెల్లుల్లి గర్భములు ఉడకబెట్టి ఉదయం, సాయంత్రం 1-2 చుక్కలు చెవిలో వేస్తే లాభం కలుగుతుంది.

బధిరత్వము(చెవుడు) :

మొదటి చికిత్స : దశమూలము, అఖ్‌రోటు లేదా చేదు బాదాము తైలము బొట్లు చెవిలో వెయ్యడం వల్ల చెవుడు తగ్గుతుంది.

రెండవ చికిత్స : తాజా గోమూత్రములో ఒక చిటికెడు సైంధవ లవణాన్ని కలిపి ప్రతి రోజూ చెవిలో వెయ్యడం వల్ల 8 రోజుల్లో బధిరత్వము తొలగిపోతుంది.

మూడవ చికిత్స : పండిన జిల్లేడు చెట్టు యొక్క పసుపు పచ్చని ఆకును శుద్ధి చేసి దానిపై ఆవనూనెను రాసి వేడి చేసి దాని రసాన్ని తీసి రెండు మూడు చుక్కలు ప్రతి రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం చెవిలో వేస్తే బధిరత్వము తొలగిపోతుంది.

నాలుగవ చికిత్స : కాకర గింజలను, నల్లని జీలకర్రను సమ పాళ్ళల్లో కలిపి నీటిలో నూరి దాని రసపు చుక్కలు రోజుకు మూడుసార్లు చెవిలో వేస్తే బధిరత్వము తగ్గుతుంది.

అయిదవ చికిత్స : చెవులు సరిగా వినిపించకుంటే చెవిలో పంచగుణా తైలము మూడేసి చుక్కలను రోజుకు మూడు సార్లు వెయ్యాలి. ఔషధాలతో సారివాది వటి రెండేసి మాత్రలు ఉదయం, మధ్యాహ్నం, రాత్రిపూట తీసుకోవాలి. మలబద్ధకం ఉండకుండా జాగ్రత్త పడాలి. భోజనంలో పెరుగు, అరటి పండు, మిఠాయి తీసుకోకూడదు.

చెవినొప్పికి : అల్లము రసాన్ని చెవిలో వెయ్యడం వల్ల చెవి నొప్పి, చెవుడు తగ్గుతాయి.

చెవిలో శబ్దము కలిగినచో : వెల్లుల్లి, పసుపు కలిపి నూరి దానిని చెవిలో

వేయడం వలన లాభం కలుగుతుంది. చెవి మూత పడినా కూడా ఈ చిట్కాయే హితకరమైనది.

చెవిలోనికి పురుగులు ప్రవేశించినచో :

దీపం క్రింద జమ కూడిన తైలము కాని, తేనె కాని, ఆముదము కాని, ఉల్లి రసమును కాని చెవిలో వేయడం వల్ల చెవిలో పురుగులు బయటకు వస్తాయి.

సామాన్య కర్ణరోగములు :

ఆవనూనె లేక నువ్వుల నూనెలో తులసి ఆకులు వేసి సన్నని మంటపై ఉంచాలి. ఆకులు కాలిన తర్వాత దింపి వడపోయాలి. ఈ తైలము యొక్క 2–4 బిందువులు చెవిలో వెయ్యడం వల్ల అన్ని రకాల చెవిపోట్లు తగ్గిపోతాయి.

దంత రోగములు

దంతశుద్ధి-దృఢత్వము :

మొదటి చికిత్స : నిమ్మతోలుపై కొంచెం ఆవనూనెను వేసి దంతాలకు, చిగుళ్ళకు రుద్దడం వల్ల దంతాలు తెల్లగా మెరుస్తాయి. చిగుళ్ళు గట్టి పడతాయి. అన్ని రకాల సూక్ష్మ క్రిములు నశిస్తాయి. పయోరియో మొ॥గు పంటికి సంబంధించిన వ్యాధులేవీ రావు.

మిషనుతో దంతశుద్ధి చెయ్యడం మంచిది కాదు.

రెండవ చికిత్స : మర్రి, వేప మరియు గానుగ పుల్లలచే పళ్ళు తోముకోవడం వల్ల దంతాలు దృఢపడతాయి.

మూడవ చికిత్స : జామ ఆకులను బాగా నమిలి దాని రసాన్ని నోటిలో నలువైపులా వ్యాపింపజేసి, కొంచెం సేపు అలాగే ఉంచి ఉమ్మి వేయడం వల్ల లేదా జామ బెరడును నీటిలో ఉడికించి ఆ నీటిని నోట్లో పోసుకొని పుక్కిలించి ఉమ్మివేసినచో పంటి నొప్పులు, చిగుళ్ళ నుండి రక్తము కారడం, నోటి నుండి దుర్గంధం వెలువడడం మొ॥న

సమస్యలు తగ్గిపోతాయి.

దవడ నొప్పి :

కర్పూర మాత్రగాని, లవంగం గాని, ఆవనూనె గాని, మర్రి పాలతో తడిపిన దూది వత్తి గాని లేక నేతిలో వేయించిన ఇంగువ ముక్క దవడ క్రింద పెట్టుకొన్నచో నొప్పి నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

చిగుళ్ల వాపు :

జామ చెట్టు బెరడుతో కాచిన కషాయాన్ని పుక్కిలించడం వల్ల చిగుళ్ళ వాపు తగ్గి కదులుతున్న పళ్ళు దృఢపడతాయి.

దంతాలు పులిసిన యెడల :

నువ్వుల నూనెలో నూరిన ఉప్పును కలిపి దంతాలను నిత్యము తోమడం వల్ల పులిసిన పళ్ళ బాధ తొలగిపోతుంది.

దంత క్షత - విక్షత స్థితిలో :

నువ్వుల నూనెను చేతి వ్రేలితో రోజుకు మూడు సార్లు దంతాలకు, చిగుళ్ళకు రుద్దాలి. వారం తర్వాత మర్రి పుల్లను బాగా మెత్తగా నమిలి తర్వాత దానితో పళ్ళు తోమాలి. నువ్వుల నూనెను నోటిలో పోసుకొని బుగ్గన పెట్టుకొని అటు ఇటూ త్రిప్పుచూ ఎంత సమయం ఉంచగలిగితే అంత సమయం వరకు ఉంచాలి. ముఖము ప్రేగులకు దర్పణం కాబట్టి కడుపును శుద్ధి చేయడానికి చిన్న కరక్కాయను నమిలి తినాలి.

రక్తస్రావాన్ని ఆపడానికి :

లవణ జలమును పుక్కిట పట్టుట వలన, కాసు లేక పసుపు చూర్ణాన్ని రాయడం వల్ల ఊడిన పంటి యొక్క రక్త స్రావము ఆగిపోతుంది.

పయోరియో :

మొదటి చికిత్స : వేపాకు బూడిదలో బొగ్గుపొడి, కర్పూరాన్ని కలిపి రోజు రాత్రి పళ్ళకు రాసుకొని పడుకొన్నచో పయోరియా తగ్గుతుంది.

రెండవ చికిత్స : ఆవనూనెలో సైంధవ లవణాన్ని దంతాలపై

రాసుకొన్నచో దంతాల నుండి వెలువడే దుర్గంధము, రక్తము ఆగి దంతాలు దృఢంగా అవుతాయి, పయోరియో సమూలంగా నశిస్తుంది. దీంతో పాటు త్రిఫలా గుగ్గుల మాత్రలు 1–3 పగలు మూడుసార్లు మరియు రాత్రి 1–3 గ్రా॥లు త్రిఫలాను సేవించాలి.

దంత-దవడల నొప్పులకు మంత్ర ప్రయోగము :

ఓం నమో ఆదేశ గురు కా... బన్ మేఁ బ్యాయీ అంజనీ... జిన జాయా హనుమంత... కీడా మకడా మాకడా... ఈ మూడు భస్మంతలు... గురు కీ భక్తి... మేరీ భక్తి... పురో మన్త్ర ఈశ్వరో వాచా ।

ఒక వేప కొమ్మను తీసుకొని నొప్పి ఉన్నచోట స్పృశిస్తూ ఏడు సార్లు ఈ మంత్రాన్ని శ్రద్ధతో జపించాలి. అలా చెయ్యడం వల్ల దంతాల నొప్పి, దవడ నొప్పి తగ్గి రోగి విశ్రాంతిని పొందుతాడు.

దంత సురక్ష కోసం :

భోజనం తర్వాత గాని లేక ఇతర పదార్థాలు తిన్న తర్వాత గాని లెక్కిస్తూ 11 సార్లు పుక్కిలించి ఉమ్మి వెయ్యాలి. వేడి వస్తువులు తిన్న వెంటనే చల్లని వస్తువులు తినకూడదు.

దవడ నొప్పి ఉన్నవారు ఉల్లిగడ్డ, పులుపు, కారము, తీయని పదార్థాలు తినడం మానివెయ్యాలి.

నోటి వ్యాధులు

నోటిలో పొక్కులు (పుండ్లు) :

మొదటి చికిత్స : తాంబూలంలో ఉపయోగించే మంచి కాసును రాయడం వల్ల పుండ్లు నయమౌతాయి.

రెండవ చికిత్స : పొంగించిన పటిక, తేనె కలిపి పుండ్లపై రాయడం వల్ల, అతిమధురం (యష్ఠిమధుకం) చూర్ణాన్ని చప్పరించడం వల్ల పుండ్లు నయమౌతాయి.

మూడవ చికిత్స : నోటి పొక్కులకు త్రిఫలా భస్మాన్ని తేనెలో కలిపి

పూయాలి. ఉమ్మిచే నోరు నిండితే దాన్ని బాగుగా పుక్కిలిస్తే పొక్కులు తగ్గుతాయి.

మలబద్ధకం వల్ల గాని, జీర్ణ జ్వరం వల్ల గాని పొక్కులు వస్తాయి. కాబట్టి ముందు ఆ రోగాలకు చికిత్స చెయ్యాలి.

గొంతు ఎండడం (దాహం) :

మొదటి చికిత్స : 1-5 తులముల బెల్లాన్ని తగు మోతాదులో నీటిని తీసుకొని పానకం చేసి 4,5 సార్లు గుడ్డతో వడబోసి త్రాగడం వల్ల దాహం తీరుతుంది.

రెండవ చికిత్స : వేసవిలో ఒక తులం (12 గ్రా||ల) వేపాకు రసాన్ని తీసి త్రాగడం వల్ల దాహం తగ్గుతుంది.

మూడవ చికిత్స : ఎండు ఉసరిగ 50 గ్రా||ల చూర్ణాన్ని మట్టి పాత్రలో 4 గంటలు నానబెట్టి ఆ నీటిని త్రాగడం వల్ల గ్రీష్మ ఋతువులో కలిగే అధిక దాహం ఉపశమిస్తుంది.

గొంతు వాపు మరియు టాన్సిల్స్ (Tonsils) :

మొదటి చికిత్స : ఉప్పు నీటితో గాని లేదా 2 గ్రా||ల పొంగించిన పటికను 125 గ్రా||ల వేడి నీటిలో వేసి రోజు రెండు మూడు సార్లు పుక్కిలించడం వల్ల గొంతు వాపు తగ్గుతుంది.

రెండవ చికిత్స : కరక్కాయ బెరడుతో పాటు పసుపును ఉడికించి దానిని పుక్కిలించడం వల్ల 2-5 గ్రా||ల కరక్కాయను నియమంగా తిన్నచో టాన్సిల్స్ తగ్గిపోతాయి.

మూడవ చికిత్స : పసుపు, మిరియాలు, సైంధవ లవణం, వాము వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి చూర్ణము చేసి వ్రేలితో తీసుకొని నోటిలోని టాన్సిల్స్‌ను గట్టిగా వత్తితే కొద్దిగా త్రేన్పులు వచ్చి 3,4 పర్యాయాలు కఫము వెలువడుతుంది. ఈ ప్రయోగం రోజుకు 3,4 సార్లు మూడు రోజుల వరకు చేస్తే టాన్సిల్స్ తగ్గుతాయి.

నాలుగవ చికిత్స : పసుపు, మిరియాలు తేనెలో కలిపి టాన్సిల్స్‌పై పూయడం వల్ల, 7 తులసి ఆకులు ఒక తమల పాకు, 3 మిరియపు గింజలు నమలడం వల్ల తరచుగా వచ్చే టాన్సిల్స్ ఉపశమిస్తాయి.

పళ్ళను బిగించి నోటితో బలంగా శ్వాసను తీసుకొని 'ఆహా...' అని శ్వాసను వదలివేయాలి. వేయించిన శనగలను, ఉడకబెట్టిన పెసర్లను తినడం ఎంతో మంచిది.

ఐస్క్రీమ్, మిఠాయి, చాక్లెట్, పెరుగు, అరటిపండు మొ॥వి తినకూడదు.

ఎక్కిళ్ళు :

మొదటి చికిత్స : బెల్లము, శొంఠి నీటితో కలిపి ఆ నీటి చుక్కలను కొన్నింటిని ముక్కులో వేయడం వల్ల మరియు ఒకటి రెండు గ్రాముల కరక్కాయ చూర్ణాన్ని తినడం వల్ల లేదా శొంఠిని, బెల్లపు ఉండను (రెండేసి గ్రా॥ల బెల్లం మరియు శొంఠిలో తగుమోతాదు నీటితో కలిపి తయారు చేసుకోవాలి) కలిపి చప్పరించడం వల్ల మరియు రోగిని దిండు లేకుండా వెల్లకిలా పరుండ బెట్టి వాని నాభి నుండి మూడంగుళాల పైన బొటనవేలితో పది సెకండ్లు ఒత్తడం వల్ల ఎక్కిళ్ళు తగ్గుతాయి.

రెండవ చికిత్స : తేనెలో నెమలి పించ భస్మమును కలిపి నాకుట వలన ఎక్కిళ్ళు కడతాయి.

మూడవ చికిత్స : ఎక్కిళ్ళు కట్టక పోయినట్లయితే పుదీనా ఆకును గాని, నిమ్మకాయను గాని చప్పరించాలి.

గొంతు బొంగురు పోవడం :

మొదటి చికిత్స : రెండేసి గ్రాముల అతి మధురం, ఉసరిగ, పటిక బెల్లం, వీటి కషాయం 20-50 మి.లీ. ఇవ్వడం వల్ల లేదా భోజనానంతరం ఒక గ్రాము మిరియము పొడిలో నెయ్యి వేసుకొని నాకుట వలన ఈ సమస్య తగ్గుతుంది.

రెండవ చికిత్స : కంఠ స్వరాన్ని చక్కబరచడం కోసం 10 గ్రాముల తానికాయ చెక్కను గోమూత్రములో భావితము (ఒక చూర్ణాన్ని ఏదో ఒక ద్రవంతో కలిపి ఇంకి పోయేంత వరకు నూరడాన్ని భావితము అంటారు) చేసి చప్పరించడం వల్ల కంఠ స్వరము బాగుపడుతుంది.

ఈ చిట్కా దగ్గులో కూడా లాభదాయకం.

మూడవ చికిత్స : 10–10 గ్రా॥ల అల్లము రసము, నిమ్మరసములో ఒక గ్రాము సైంధవ లవణాన్ని కలిపి రోజుకు 3 సార్లు నెమ్మదిగా త్రాగడం వల్ల గొంతు మధురంగా అవుతుంది.

నాలుగవ చికిత్స : స్వరాన్ని మధురంగా చేయడానికి ఘోడావజము 1/2 లేక 1 గ్రాము చూర్ణము 2–5 గ్రా॥ల తేనెతో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల లాభం కలుగుతుంది. శ్లేష్మం ఉన్నా కూడా ఈ చిట్కాయే లాభదాయకం.

అయిదవ చికిత్స : నేరేడు బెరడును నూరి తేనెలో కలిపి మాత్రలు చేయాలి. రోజూ రెండేసి మాత్రలు 4 సార్లు చప్పరించి తినాలి. బొంగురు పోయిన గొంతుకు ఉత్తమ చికిత్స ఇది. అధికంగా సంభాషించే వారికి, గాయకులకు ఇది అద్భుతమైన చికిత్స.

ఉదర రోగములు

మందాగ్ని - అజీర్ణము :

మొదటి చికిత్స : 2–5 గ్రా॥ల వేపపండ్ల(నిబౌలీ)లో లేదా అల్లంలో 1 గ్రాము సైంధవ లవణాన్ని వేసి తినడం వల్ల లేదా లవంగం మరియు ల్యాండీ పీపరు చూర్ణాన్ని కలిపి 1–3 గ్రా॥ల చూర్ణాన్ని తేనెలో ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకొంటే మందాగ్ని నశిస్తుంది. ఈ చికిత్స రెండు వారాల కంటే అధికంగా చెయ్యాలి.

రెండవ చికిత్స : భోజనానికి ముందు 2–5 మి.లీ. నిమ్మరసము మరియు 5–10 మి.లీ. అల్లం రసంలో సైంధవ లవణాన్ని వేసి

త్రాగడం వల్ల మందాగ్ని, అజీర్ణము, అరుచి తగ్గుతాయి. ఆరోగ్యము కలుగుతుంది.

మూడవ చికిత్స : కరక్కాయ, శొంఠి 2-5 గ్రా॥ల చూర్ణాన్ని ఉదయం, సాయంత్రం పరగడుపున తీసుకోవడం వల్ల మందాగ్నిలో లాభం కలుగుతుంది.

తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు : నీరు ఎక్కువగా త్రాగడం వల్ల, అకాల భోజనం వల్ల, మల మూత్రాదుల వేగాన్ని నిరోధించడం వల్ల, సరైన సమయానికి నిద్రపోక పోవడం వల్ల, అతి తక్కువగా గాని, అమితముగా గాని భుజించడం వల్ల అజీర్ణ వ్యాధి వస్తుంది. కనుక కారణాలను తెలుసుకొని వాటిని నివారించుకోవాలి. అతిగా భోజనం ముందుగాని, తర్వాతగానీ నీటిని త్రాగకూడదు. దాహం వేసినప్పుడు నీటిని నెమ్మదిగా త్రాగవలెను. పరిశుభ్రమైన నీటినే త్రాగవలెను. ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకొంటే అజీర్ణ వ్యాధి రాదు.

అన్నం అరుగకుంటే :

వేయించి నూరిన జీలకర్ర, మిరియాలు, సైంధవ లవణము పెరుగు నీటిలో వేసి ప్రతిరోజూ తినడం వల్ల అజీర్ణం తగ్గిపోతుంది. అన్నం త్వరగా జీర్ణమౌతుంది.

అరుచి :

మొదటి చికిత్స : శొంఠిని, బెల్లాన్ని నాకుట వలన, వెల్లుల్లి గర్భమును నేతితో వేయించి అన్నములో తినుట వలన అరుచి నశిస్తుంది.

రెండవ చికిత్స : నిమ్మకాయను రెండు ముక్కలుగా చేసి దానిపై శొంఠి, మిరియాలు, జీలకర్ర పొడుము, సైంధవ లవణాన్ని వేసి కొంచెం వేడి చేసి చప్పరించడం వలన అరుచి తొలగుతుంది.

మూడవ చికిత్స : దానిమ్మ రసంలో సైంధవ లవణము, తేనెను కలిపి తినడం వల్ల అరుచి పోతుంది.

కడుపు ఉబ్బరమునకు - కడుపు నొప్పికి :

మొదటి చికిత్స : పొట్టపై ఇంగువ రాయటం వలన, సెనగ గింజంత ఇంగువ మాత్రలను నేతితో పుచ్చుకోవటం వలన కడుపుబ్బరము తగ్గుతుంది.

రెండవ చికిత్స : మజ్జిగలో జీలకర్ర, సైంధవ లవణం లేక నల్ల ఉప్పు వేసి త్రాగడం వల్ల కడుపుబ్బరము తగ్గుతుంది.

మూడవ చికిత్స : 1-2 గ్రా||ల నల్లని ఉప్పులో అంతే మోతాదులో సునాముఖి తినడం వల్ల కడుపుబ్బరము తగ్గుతుంది.

నాలుగవ చికిత్స : భోజనం తర్వాత కడుపుబ్బరించినచో నాలుగైదు యాలకుల గింజలు, 3 మిరియాల గింజలు నమిలి వెంటనే నిమ్మరసం కలిపిన నీరు త్రాగడం వల్ల పొట్ట తేలిగ్గా అవుతుంది.

అయిదవ చికిత్స : వేడి నీటితో ఉదయం, సాయంత్రం త్రిఫలా చూర్ణాన్ని తీసుకోవడం వల్ల రాతి వంటి పొట్ట కూడా ముఖమల్ వలె మృదువుగా అవుతుంది.

ఆరవ చికిత్స : 5-5 గ్రాముల అల్లం రసము, నిమ్మరసం మూడు మిరియాల గింజల పొడిని రోజుకు 2-3 సార్లు తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

ఏడవ చికిత్స : 10 మిరియపు గింజలు బెల్లముతో ఉడకబెట్టి తినడం వల్ల కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది.

ఎనిమిదవ చికిత్స : ప్రాతఃకాలంలో ఒక గ్లాసు నీటిలో 20-25 గ్రా||ల పుదీనా రసముతో తేనెను కలిపి త్రాగడం వల్ల గ్యాస్ రోగము హరించిపోతుంది.

తొమ్మిదవ చికిత్స : కడుపు నొప్పి ఉండి ప్రేగులు పైకి వచ్చినట్లు అనిపిస్తే పొట్టపై ఆముదం రాసి జిల్లేడు ఆకును కొంచెము వేడి చేసి కట్టాలి. ఒక గంట వరకు ఆ కట్టు అలాగే ఉంచాలి. రాత్రి ఒక చెంచా

ఆముదం, ఒక చెంచా శివా చూర్ణము తీసుకోవాలి. గోమూత్రం త్రాగడం హితకరం. జీర్ణం కావడంలో భారీ అయిన పదార్థము తినకూడదు.

పదవ చికిత్స : వాయువు ప్రకోపము వలన కడుపు ఉబ్బడం, అపాన వాయువు వెలువడకుండుట వలన కడుపుపై ఒత్తిడి అధికమౌతుంది. తత్ఫలితంగా నొప్పి అధికమై నడవడం కూడా కష్టమౌతుంది. వాము, నల్లని ఉప్పు సమాన పాళ్ళలో కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని వేడి నీళ్ళతో ఒక చెంచా పుచ్చుకోవడం వల్ల నొప్పి ఉపశమిస్తుంది.

నాభి తన స్థానము నుండి జారినప్పుడు :

రోగిని వెల్లకిలా పరుండబెట్టి అతని బొడ్డుకు నలువైపులా ఎండిన ఉసరిగ పిండి తయారు చేసి అందులో అల్లపు రసాన్ని కలిపి కట్టు కట్టాలి. 2 గంటల సేపు వెల్లకిలనే పరుండబెట్టి ఉంచాలి. రోజుకు ఈ చికిత్స 2 సార్లు చెయ్యడం వల్ల నాభి స్వస్థానమునకు చేరుకుంటుంది. విరోచనాలు మొ॥వి శాంతిస్తాయి.

నాభి జారినప్పుడు రోగికి పెసర పులగము తప్ప ఇతర పదార్థమేదీ ఇవ్వకూడదు. రోజుకు 1, 2 సార్లు 2-5 మి.లీ. అల్లపు రసము త్రాగించడం వలన ఎంతో లాభం కలుగుతుంది.

లివరు మరియు ప్లీహ రోగములు :

మొదటి చికిత్స : ప్రతిరోజూ ప్రాతఃకాలంలో పరగడపున ఒక చిటికెడు పొట్టు తీసిన బియ్యము మ్రింగి నీరు త్రాగడం వల్ల లివరు రోగములో లాభం చేకూరుతుంది.

రెండవ చికిత్స : సుదర్శనవటి 1-4 మాత్రలను రోజుకు 3 సార్లు తీసుకోవడం వల్ల లివరు, ప్లీహముల నొప్పి శాంతిస్తుంది.

మూడవ చికిత్స : 20-50 మి.లీ. దానిమ్మ రసాన్ని త్రాగడం వల్ల లేక 20 మి.లీ. కలబంద రసములో 1-5 గ్రా॥ల పసుపును కలిపి త్రాగడం వల్ల ఉపశమనం కలుగుతుంది.

నాలుగవ చికిత్స : ప్లీహ వృద్ధి యందు బొప్పాయి పండు బంధనము (పుల్టిస్) సిద్ధము చేసి కట్టడం వల్ల, రోజుకు 3 సార్లు బొప్పాయి పాలు అరచెంచా, ఒక చెంచా పటిక బెల్లాన్ని కలిపి తినిపించడం వల్ల లాభం కలుగుతుంది.

అల్లోపతిలో లివరు రోగాలకు చికిత్సయే లేదు.

అన్ని రకాల శూల రోగాలకు :

మొదటి చికిత్స : వేడినీటితో 1-2 తులముల ఆముదమును త్రాగడం వల్ల ప్రేగులలో మలము పోయి ప్రేగుల నొప్పి తగ్గుతుంది.

రెండవ చికిత్స : 2 గ్రా॥ల శొంఠి, ఒక్కొక్క గ్రాము సైంధవ లవణము, ఇంగువను నీటితో పుచ్చుకోవడం వల్ల గర్భశూలములో ఉపశమనం కనిపిస్తుంది.

మూడవ చికిత్స : 1-2 గ్రా॥ల రాగుల చూర్ణాన్ని, 2-5 గ్రాముల త్రిఫలా చూర్ణాన్ని తేనె, నెయ్యిలతో పుచ్చుకోవడం వల్ల అన్ని రకాల ఉదర శూలములు తగ్గిపోతాయి.

నాలుగవ చికిత్స : వాము 250 గ్రాములు, నల్ల ఉప్పు 60 గ్రాములు ఈ రెండింటిని ఒక గాజు పాత్రలో గాని లేక పింగాణి పాత్రలో గాని వేసి ఆ రెండు వస్తువులు మునిగేంత నిమ్మరసాన్ని పోయాలి. తదనంతరము ఈ పాత్రను ఇసుకకు, మట్టికి దూరంగా నీడ ఉన్న ప్రదేశంలో పెట్టాలి. నిమ్మరసం ఇంకిపోతే తిరిగి అంతే రసమును ఆ రెండూ మునిగేంత వరకు పోయాలి. ఇలా 5-7 సార్లు చెయ్యాలి. మందు తయారవుతుంది. 2 గ్రా॥ల మందును ఉదయం, సాయంత్రం భోజనం తర్వాత నులి వెచ్చని నీటితో త్రాగాలి. పొట్టకు సంబంధించిన అనేక రోగాలను తొలగించడానికి ఇది అద్భుతమైన ఔషధం. దీని వల్ల ఆకలి బాగా అవుతుంది. భోజనము చక్కగా జీర్ణమౌతుంది. కడుపునొప్పి ఉపశమిస్తుంది, వాంతులు తగ్గుతాయి.

(అపైండిసైటిస్) ఆంత్రపుచ్ఛ శోధ :

మొదటి చికిత్స : అపెండిసైటిస్‌లో భరింపరాని బాధ కలిగి, డాక్టర్లు అప్పుడే ఆపరేషన్ చెయ్యాలని సలహా ఇచ్చినప్పటికీ ఆ స్థితిలో మట్టిని తడిపి అపెండిసైటిస్ ప్రభావిత భాగములో పెట్టినచో కొంత వ్యవధిలో మార్పు ఉంటుంది. 3 రోజుల వరకు ఆహారమేదీ తీసుకోకూడదు. నాలుగవ రోజు అరకప్పు పెసరనీరు, ఐదవ రోజు ఒక కప్పు, ఆరవ రోజు ఒక కప్పు పెసలు, ఏడవ రోజు ఆకలి తీరేంత వరకు పెసలు తినాలి. ఎనిమిదవ రోజు పెసరపప్పు మరియు బియ్యము కలిపి పులగము చేసి తినాలి. తొమ్మిదవ రోజు నుండి సామాన్య ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ప్రారంభించాలి. దీనిచే అపెండిక్సు నశిస్తుంది. జీవితంలో ఇంకెప్పుడు తిరిగి రాబోదు.

రెండవ చికిత్స : ఇది అద్భుతమైన చికిత్స. 3 ని॥ లు ప్రతిరోజూ పాదపశ్చిమోత్తాసనము వేసినచో కొద్ది రోజులకే అపెండిక్సు నశిస్తుంది.

అపెండిక్సులో ఆపరేషన్ చేయించడం మూర్ఖత్వము. విదేశీ విద్యచే ప్రభావితులై రోగులకు శోషకులైన వారి నుండి కసాయి స్వభావం కలిగిన డాక్టర్ల నుండి, మాటి మాటికీ ఆపరేషను చెయ్యాలని సలహా ఇచ్చేవారి నుండి దూరంగా ఉండండి.

భోజనానికి ముందు అల్లము, నిమ్మరసం, సైంధవ లవణాన్ని తినడం వల్ల ఆంత్ర పుచ్ఛ రోగము నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

ఆమ్ల పైత్య రోగము (Acidity) :

మొదటి చికిత్స : ఒక లీటరు గోరువెచ్చని నీటిలో 8-10 గ్రాముల సైంధవ లవణాన్ని వేసి కూర్చొని త్రాగాలి. 5 ని॥ల తర్వాత నోటిలో వ్రేలు వేసుకొని వమనము (వాంతి) చేసుకోవాలి. ఈ క్రియను గజకరణి అంటారు. వారానికొకసారి చెయ్యడం వల్ల ఆమ్లపిత్తము శాశ్వతంగా నయమైపోతుంది.

ఆశ్రమము నుండి ప్రచురింపబడిన '**యోగాసనాలు**' పుస్తకంలో

గజకరణి గురించి వివరించబడింది.

రెండవ చికిత్స : ఉసరిగ మురబ్బాను తినడం వల్ల లేక ఉసరిగ షర్బత్ త్రాగడం వల్ల లేక ద్రాక్ష (కిశ్‌మిస్), కరక్కాయ మరియు మిశ్రీని పుచ్చుకోవడం వల్ల ఆమ్లపిత్తములో లాభం కలుగుతుంది.

మూడవ చికిత్స : 1-1 గ్రాము నిమ్మపూలు, నల్లని ఉప్పును 10 గ్రా॥ల అల్లపు రసముతో త్రాగడం వల్ల లేక సంత్ కృపా చూర్ణాన్ని నీరు లేక నిమ్మరసముతో తీసుకొన్నచో ఈ వ్యాధి తగ్గుతుంది.

నాలుగవ చికిత్స : ఉదయం 5-10 తులసి ఆకులను మధ్యాహ్నం కీర దోసకాయలను తినాలి. రాత్రి 2-5 గ్రా॥ల త్రిఫలను సేవించాలి. ఇది ఎసిడిటీ రోగులకు వరం లాంటిది.

అయిదవ చికిత్స : ఆమ్ల పైత్య ప్రకోపం వల్ల జ్వరం వస్తుంది. ఇందులో ఒకటి రెండు రోజులు ఉపవాసం ఉండి పర్పాటకము, తుంగ(నాగర్‌మోథ్), చందనము, ఒట్టివేరు, శొంఠి వేసి మరిగించి చల్లార్చి ఆ నీరు త్రాగడం వల్ల అరికాళ్ళకు నెయ్యి రాయడం వల్ల లాభం కలుగుతుంది. జ్వరము దిగిన తర్వాత పై మందులతో తిప్పతీగ, నల్లద్రాక్ష, త్రిఫలా కలిపి దాని కషాయం చేసి త్రాగాలి.

ఆరవ చికిత్స : కాకర ఆకులను తినటం వల్ల పైత్యము తగ్గుతుంది. వాంతి, విరేచనము, పైత్య ప్రకోపములలో దీని ఆకుల రసములో సైందవ లవణాన్ని కలిపి పుచ్చుకోవడం వల్ల లాభం కలుగుతుంది.

ఏడవ చికిత్స : పైత్య వికారమున్న వారు మహాసుదర్శన చూర్ణము, వేప చెట్టుకు ప్రాకిన తిప్పతీగె, వేపచెట్టు లోపలి బెరడు వంటి చేదైన, వగరైన పదార్థాలను తినడం వల్ల లాభం కలుగుతుంది. తిప్పతీగను పటిక బెల్లముతో తీసుకోవడం వల్ల మంచి లాభం ఉంటుంది.

ఎనిమిదవ చికిత్స : పైత్య (వేడి) కారణంగా వాంతి కలిగినప్పుడు ఒక గ్లాసుడు చెరకు రసంలో రెండు చెంచాల తేనెను కలిపి త్రాగించడం

వలన లాభం కలుగుతుంది. అజీర్ణముంటే ఈ చికిత్స చేయకూడదు.

తొమ్మిదవ చికిత్స : తాజా దానిమ్మ గింజల రసాన్ని తీసి దానిలో పటిక బెల్లం (మిశ్రీ) వేసి త్రాగటం వల్ల సర్వవిధములైన పైత్య ప్రకోపములు ఉపశమిస్తాయి.

పదవ చికిత్స : పరగడపున చల్లని పాలు కాని 2-10 గ్రాముల ఆముదపు నూనెను, 100-200 గ్రాముల మి.లీ. ఆవుపాలతో కలిపి లేదంటే తియ్యని మజ్జిగలో పటిక బెల్లము వేసి త్రాగటం వల్ల పైత్య ప్రకోపం శాంతిస్తుంది.

పదకొండవ చికిత్స : 20-50 గ్రా॥ల వేపాకు రసంలో 5-20 గ్రా॥ల మిశ్రీని కలిపి వారం రోజులు త్రాగడం వల్ల వేడి తగ్గుతుంది.

మలబద్ధకము

ప్రతి రోగి ఆహార విహారములలో నియమాన్ని పాటించక పోవడం వల్ల మలబద్ధకానికి గురికావడం జరుగుతుంది. మలబద్ధకం ప్రపంచంలోని రోగాలన్నింటికీ మూలకారణం. తమ ఆహార విహారాలలో సంయమనం పాటిస్తే ఎన్నడూ ఈ వ్యాధి రాదు. సంయమన లేమిచే ఎప్పుడైనా ఏదైనా వ్యాధి కలిగినట్లయితే ప్రాకృతిక చికిత్సచే ఆ వ్యాధికి గట్టి చికిత్స చెయ్యాలి. **ప్రాకృతిక చికిత్సచే నయం కాని రోగం ఏదీ లేదు.** ప్రాకృతిక చికిత్స ప్రాణులందరికీ వరం. కనుక మొదట సంయమనం పాటించి మలబద్ధకాన్ని తొలగించండి.

మొదటి చికిత్స : రాత్రి ఉంచిన ఒకటింబావు లీటర్ల మంచి నీటిని రోజూ ఉదయం సూర్యోదయానికి ముందు పాచి ముఖంతో త్రాగినచో ఎన్నటికీ మలబద్ధకము రాదు. అంతేకాదు ఇతర ఎన్నో వ్యాధుల నుండి రక్షణ కలుగుతుంది.

రెండవ చికిత్స : రాత్రి నీటితో పాటు 2-5 గ్రా॥ల త్రిఫలా చూర్ణాన్ని తీసుకోవడం వల్ల లేక 3-4 తులముల (40 -50 గ్రాముల) నల్ల ద్రాక్ష

పండ్లు రాత్రి చల్లని నీటిలో నానవేసి ఉదయమే వాటిని నులిమి వడపోసి కొద్ది రోజులు త్రాగడం వల్ల మలబద్ధకం తగ్గిపోతుంది.

మూడవ చికిత్స : ఒక కరక్కాయ తినడం వల్ల లేక 2-5 గ్రా॥ల కరక్కాయ పొడిని వేడి నీళ్ళతో పుచ్చుకోవడం వల్ల మలబద్ధకం నశిస్తుందని శాస్త్రాలు వక్కాణిస్తున్నాయి.

యస్యమాతా గృహేనాస్తి తస్యమాతా హారీతకీ ।
కదాచిత్ కుప్యతే మాతా న చోదరస్థా హరీతకీ ॥

'తల్లిలేని వారికి కరక్కాయ తల్లి వంటిది'. తల్లి ఎప్పుడైనా కోపగించకోవచ్చు కాని పొట్టలోనికి వెళ్ళిన కరక్కాయ ఎన్నటికీ కోపగించుకోదు.

నాలుగవ చికిత్స : తిప్పతీగెను దీర్ఘకాలము పుచ్చుకొన్నచో మల బద్ధక రోగికి మేలు చేకూరుతుంది.

అయిదవ చికిత్స : మలము గట్టి పడడం వల్ల, గుద వికారము వల్ల బాధ కలిగితే జాత్యాది తైలము లేదా మలహమ్ పట్టి విరేచనానికి పోయిన పిమ్మట వ్రేలితో గుదముపై రాయవలెను. దీని వల్ల 7 రోజుల్లోనే రోగము నయమైపోతుంది. అంతేకాదు త్వరగా జీర్ణమయ్యే పదార్థాలనే భుజించాలి. చిన్న కరక్కాయ ముక్కను నమిలి తినాలి.

ఆరవ చికిత్స : ఒక గ్లాసు నీటిలో ఒక నిమ్మకాయను పిండి 2-3 చెంచాల తేనెను కలిపి త్రాగడం వల్ల మలబద్ధకం మటు మాయమౌతుంది.

ఏడవ చికిత్స : ఒక చెంచా సోంపు పొడి, 2-3 చెంచాల గులకందను నిత్యము మధ్యాహ్న భోజనం తర్వాత కొంచెం సేపు ఆగి తీసుకొనడం వల్ల మలబద్ధకం తగ్గిపోతుంది.

జాగ్రత్తలు : మలబద్ధకం అన్ని రోగాలకు మూల కారణం. కాబట్టి కడుపును సర్వదా శుద్ధంగా ఉంచుకోవాలి. రాత్రి ఆలస్యంగా

ఏమీ తినకూడదు. భోజనం చేసిన తర్వాత 2 గంటల తర్వాత గాని నిద్రపోకూడదు. జల్లెడ పట్టని గోధుమ పిండిని ఉపయోగించడం వల్ల, బాగా పండిన బొప్పాయిని తినడం వల్ల, భోజనానంతరము మజ్జిగ త్రాగడం వల్ల మలబద్ధకం నశిస్తుంది.

*

అర్శమొలలు(Piles) :

మొదటి చికిత్స : 1/2-2 పలుచని చర్మము కలిగిన నిమ్మకాయ రసమును ఎనిమా సాధనము ద్వారా గుదము లోనికి పంపవలెను. 10, 15 పర్యాయములు సంకోచన క్రియ చేసి కొద్దిసేపు పరుండాలి. తదనంతరం విరేచనానికి పోవాలి. ఈ చికిత్స నాలుగైదు రోజుల కొకసారి చేయాలి. ఇలా 3 సార్లు చికిత్స చేసినచో లాభం కలుగుతుంది.

దీంతో పాటు కరక్కాయ లేక 2-5 గ్రా॥ల చిన్న కరక్కాయల చూర్ణాన్ని రోజూ వాడటం వల్ల, మొలలపై ఆముదమును రాయడం వల్ల ఎంతో లాభం కలుగుతుంది.

రెండవ చికిత్స : పెద్ద ఇంద్రఫలా వేరును నీడలో ఎండబెట్టి గానీ లేక గన్నేరు వేరును నీటిలో నూరి గాని మొలలపై రాయటం వల్ల లాభం చూకూరుతుంది.

మూడవ చికిత్స : వేపనూనెను మొలలపై రాయటం వల్ల 4-5 చుక్కలను రోజూ త్రాగడం వల్ల లాభం కలుగుతుంది.

నాలుగవ చికిత్స : అడవి కందను ఉడికించి ఎండబెట్టి దాన్ని చూర్ణం చేయాలి. ఈ చూర్ణాన్ని 32 తులములు, 16 తులముల చిత్ర మూలము, 4 తులముల శొంఠి, 2 తులముల మిరియాలు, 108 తులముల బెల్లము వీటన్నింటిని కలిపి చిన్న చిన్న రేగు పండ్లంత మాత్రలు చేయాలి. దీనిని 'సూరనకటకము' అంటారు. ఇట్టి మాత్రలు మూడేసి చొప్పున ఉదయం, సాయంత్రం తినడం వల్ల మొలల యందు

లాభం కనిపిస్తుంది.

అయిదవ చికిత్స : సుమారు 2 లీటర్ల తాజా మజ్జిగను తీసుకొని దానిలో నూరిన 50 గ్రాముల జీలకర్రతో పాటు కొంచెము ఉప్పును కూడా వేయాలి. దాహం వేసినప్పుడల్లా నీటికి బదులు ఈ మజ్జిగను త్రాగాలి. రోజు మొత్తం నీటికి బదులు మజ్జిగయే త్రాగవలెను. 4 రోజుల వరకు ఈ చికిత్సనే చెయ్యాలి. ఇలా చేస్తే మంచి లాభం ఉంటుంది. 4 రోజులకు బదులు 7 రోజులు ఈ చికిత్సను కొనసాగిస్తే మరీ మంచిది.

ఆరవ చికిత్స : మజ్జిగలో శొంఠి పొడి, సైంధవ లవణము, నూరిన జీలకర్ర, కొద్దిగా ఇంగువను వేసి త్రాగితే మొలలు తగ్గుతాయి.

నెత్తుటి మొలలు :

మొదటి చికిత్స : మొలలపై జీలకర్ర లేపనం చేయడం వల్ల 2–5 గ్రా॥లు, అంతే మోతాదులో నెయ్యి, చెక్కరను కలిపి తినడం వల్ల మరియు వేడి ఆహారాన్ని తినకుండా ఉండటం వల్ల నెత్తుటి మొలలు ఉపశమిస్తాయి.

రెండవ చికిత్స : మర్రి పాలను పుచ్చుకోవడం వల్ల రక్త ప్రదరము, రక్తపు మొలల రక్త స్రావము ఆగిపోతుంది.

మూడవ చికిత్స : దానిమ్మ తోలు చూర్ణాన్ని నాగకేసరముతో కలిపి ఇవ్వడం వలన మొలల రక్త స్రావము కట్టుకొంటుంది.

మొలలవ్యాధి మంత్రము :

ఓం కాకా కతా క్రోరీ కర్తా... ఓం కరతా సే హోయ్... యరసనా దశ ప్రాంస ప్రగటే... ఖూనీ బాదీ బవాసీర్ న హోయ్... మంత్ర జాన కే న బతాయే... ద్వాదశ బ్రహ్మహత్యా కా పాప్ హోయ్... లాఖ్ జప్ కరే తో ఉస్కే... వంశ్ మే న హోయ్... శబ్ద సాంచా... పిణ్డ కాంచా పురో మంత్ర ఈశ్వరోవాచా ।

రాత్రి ఉంచిన నీటిని తీసుకొని ఈ మంత్రంతో 21 సార్లు

శక్తీకృతం చేసి గుదం యొక్క ప్రక్షాళనము చేసినచో రెండు రకాల మొలల వ్యాధులు తగ్గిపోతాయి.

వాంతులు మరియు విరేచనాలు

వాంతి అయినట్లయితే :

మొదటి చికిత్స : నిమ్మకాయ షర్బత్ కాని, సోడా నీరు కాని తీసుకోవడం వల్ల లేదా 2-10 మి.లీ. తులసి ఆకుల రసాన్ని అంతే మోతాదులో పటిక బెల్లంతో గాని, తేనెతో గాని కలిపి త్రాగడం వల్ల లాభం కలుగుతుంది.

రెండవ చికిత్స : 2-10 మి.లీ. ఉల్లిరసాన్ని త్రాగించడం వల్ల వాంతులు, విరేచనాలు తగ్గిపోతాయి.

మూడవ చికిత్స : కొత్తిమీర లేక దానిమ్మ రసము స్వల్ప వ్యవధిలో త్రాగినట్లయితే వాంతులు తగ్గుతాయి.

విరేచనాలు అవుతూ ఉన్నట్లయితే :

మొదటి చికిత్స : 1-2 గ్రా॥ల శొంఠి పొడి, 2-10 గ్రా॥ల తేనెతో ఇవ్వడం వల్ల విరేచనాలు, వాంతులు తగ్గుతాయి.

రెండవ చికిత్స : తులసి యొక్క 5 భాగముల (వేరు, ఆకు, కొమ్మ, పూత, బీజముల) కషాయాన్ని ఇవ్వడం లేదా ఉల్లి, అల్లము, పుదీనా ఈ మూడింటిలో ప్రతిదాని యొక్క 2-5 మి.లీ. రసములో 1-2 గ్రా॥ల ఉప్పు కలిపి ఇవ్వడం వల్ల విరేచనాలు తగ్గిపోతాయి.

మూడవ చికిత్స : విరేచనాలవుతున్న రోగి నాభి యందు మర్రి పాలు గాని అల్లపు రసము గాని పోయటం వల్ల లాభం కలుగుతుంది.

నాలుగవ చికిత్స : మామిడి టెంక గుజ్జు చూర్ణము 4-5 గ్రాములు తీసుకొని దాన్ని తేనెతో కలిపి ఇవ్వడం వల్ల లాభం ఉంటుంది.

అయిదవ చికిత్స : సోంపు, జీలకర్ర సమపాళ్ళలో తీసుకొని పెనంపై వేయించి సన్నగా నూరి మూడేసి గ్రాముల చొప్పున రోజుకు

2, 3 సార్లు నీటితో తినిపించవలెను. విరేచనాలు ఆగిపోవడానికి ఇది చవకైన ఉత్తమ చికిత్స.

ఆరవ చికిత్స : విరేచనాలు ఎంతో తీవ్రంగా అవుతూ ఉన్నట్లయితే నేరేడు ఆకులు (ఎక్కువ ముదిరినవి కాని, ఎక్కువ లేతవి కాని) తీసుకొని నూరి అందులో కొంచెము సైంధవ లవణాన్ని కలిపి మాత్రలు చేసి ఉదయం, సాయంత్రం ఒక్కొక్క మాత్రను నీటితో తీసుకోవడం వల్ల విరేచనాలు ఆగిపోతాయి.

రక్తపు విరేచనములు :

మొదటి చికిత్స : ఒక్కొక్క తులము (12 గ్రా॥ల కొడిశపాల చెక్క, దానిమ్మ చెక్కలతో కషాయం తీసి తేనెతో త్రాగటం వల్ల రక్తపు విరోచనాలు తగ్గుతాయి. ఇందులో దానిమ్మ రసము పుచ్చుకోవడం ఎంతో లాభదాయకము.

రెండవ చికిత్స : నెత్తుటి మొలల యందు (అల్సరేటివ్ కొలాయిటీస్) తులసి విత్తనాలు ఉపయోగకరం. 10-20 గ్రా॥ల విత్తనాలు దంచి రాత్రి మట్టి పాత్రలో అంతకు ఆరు రెట్ల నీటిలో నాన బెట్టాలి. ఉదయమే అందులో జీలకర్ర, చెక్కెర కలిపి ఆ నీటిని త్రాగటం వల్ల విరేచనాలతో నెత్తురు పడుతుంటే ఆగిపోతుంది. పలుచని పెరుగుతో తులసి గింజల చూర్ణము తీసుకోవడం వల్ల మలముతో స్రవించు రక్తము ఆగిపోతుంది.

మూడవ చికిత్స : ఒక కప్పు చెరకు రసంలో అరకప్పు దానిమ్మ రసాన్ని కలిపి ఉదయం, సాయంత్రం త్రాగిస్తే రక్తాతిసారము ఉపశమిస్తుంది.

అతిసారము :

మొదటి చికిత్స : పసుపు, శొంఠి, సోంపు వీటన్నింటినీ సమపాళ్ళలో తీసుకొని వేడిచేసి 3-6 గ్రాముల చూర్ణాన్ని పుచ్చుకోవడం వల్ల అతిసార శూలం నయమౌతుంది.

రెండవ చికిత్స : మామిడి టెంకను మజ్జిగ లేక బియ్యపు గింజతో నూరి ఇవ్వడం వల్ల అతిసారము తగ్గిపోతుంది.

ఉపవాసము అన్ని రకాల విరోచనాలలో ఉపయోగకరం.

పాండు రోగము (Anaemia) - కామెర్లు (Jaundice)

పాండు రోగము :

మొదటి చికిత్స : ఇనుప మూకుడులో 5-7 మిరియాలు వేసి బాగా మరిగించిన 200 మి.లీ. పాలను త్రాగడం వలన పాండురోగము తగ్గుతుంది. ఈ చికిత్స హీమోగ్లోబిన్ లోపము సరిచేస్తుంది.

రెండవ చికిత్స : తాజా ఉసరిగపప్పు 5 తులముల (దాదాపు 60 గ్రాముల) రసాన్ని 2 తులముల తేనెతో కలిపి త్రాగడం వల్ల పాండు రోగము ఉపశమిస్తుంది.

మూడవ చికిత్స : ఉదయం 4-6 గ్రా॥ల ధాత్రీలోహ చూర్ణాన్ని పాలతో గాని, గోమూత్రంతో గాని తీసుకోవాలి.

నాలుగవ చికిత్స : రక్త లోపాన్ని తొలగించడానికి పాలకూరను క్రమబద్ధంగా తీసుకోవాలి. అరగ్లాసు పాలకూర రసములో 2 చెంచాల తేనెను కలిపి 50 రోజులు త్రాగాలి. ఇది ఎంతో లాభదాయకం.

కామెర్లు (Jaundice) :

మొదటి చికిత్స : ఒక అరటి పండును తీసుకొని దాని పైనున్న తోలును కొంచెం తొలగించి ఒక శనగ గింజంత తడి సున్నాన్ని పెట్టి రాత్రి మంచులో ఉంచి ఉదయమే తినడం వల్ల కామెర్లు తగ్గిపోతాయి.

రెండవ చికిత్స : ఒక గ్రాము జిల్లేడు వేరును తేనెతో కలిపి తినడం వల్ల లేక బియ్యము కడిగిన నీటిలో జిల్లేడు వేరును రుద్ది ఆ నీటి బొట్లను ముక్కులో వెయ్యడం వల్ల ఈ రోగము తగ్గుతుంది.

మూడవ చికిత్స : ఐదేసి గ్రాముల కలమీ శోరా (మట్టి నుండి వెలువడిన ఒక ప్రసిద్ధ క్షారము) మరియు పటిక బెల్లాన్ని నిమ్మరసంతో

సేవించిన 6 రోజుల్లో కామెర్లు తగ్గిపోతాయి. దీంతో పాటు తిప్పతీగ కషాయం 20–50 మి.లీ. లీటర్లు త్రాగవలెను.

నాలుగవ చికిత్స : ఉసరిగ, శొంఠి, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, పసుపు, శ్రేష్ఠమైన లోహ చూర్ణము రోజుకి 3 సార్లు తేనెతో పుచ్చుకోవడం వల్ల కామెర్ల తీవ్రత 3–5 రోజుల్లో తగ్గుతుంది.

అయిదవ చికిత్స : ఈ రోగములో గోమూత్రముతో గాని, తేనెతో గాని 2–4 గ్రా॥ల త్రిఫలాను తీసుకోవడం వల్ల ఒక నెలలో రోగము తగ్గుతుంది.

ఆరవ చికిత్స : పెరుగులో తీయని సోడా వేసుకొని తినడం వల్ల లాభం కలుగుతుంది. ఈ రోగులు నేరెడు పండ్లు తినడం హితకరం.

పథ్యము : కామెర్ల రోగులు కేవలం పెసలు– శెనగలు ఆహారంగా తీసుకోవలెను. చెరకును చీల్చి దాని ముక్కలను మంచు(ఐస్)లో ఉంచి ఉదయం తీసుకోవడం వల్ల కామెర్ల రోగము తగ్గిపోతుంది.

కామెర్ల మంత్రము :

ఓం నమో ఆదేశ గురుకా... శ్రీరామ సర సాధా... లక్ష్మణ సాధా బాణ్... కాలా-పీలా-రీతా... నీలా థోథా పీలా... పీలా చారోం ఝుడే తో రామచంద్రజీ రహై నామ్.. మేరీ భక్తి... గురుకీ శక్తి... పురే మంత్ర ఈశ్వరోవాచ ।

కంచు పాత్రలో నీరు నింపి, వేపాకులను ఆవనూనెలో తడిపి ఈ మంత్రాన్ని జపిస్తూ, రోగిని 7 సార్లు తుడవవలెను. దీనివల్ల శీఘ్ర లాభం కలుగుతుంది.

అండవృద్ధి (Hydrosil) మరియు ఆంత్రవృద్ధి (Hernia)

అండవృద్ధి :

20–50 మి.లీ.శొంఠి కషాయం (2–10 గ్రా॥ల శొంఠిని 100–300 మి.లీ. నీటిలో బాగా కాచాలి) అందులో 1–5 మి.లీ. ఆముదమును త్రాగడం వల్ల, చిరినెల్లి ఆకులను నీళ్ళలో నూరి

కట్టుకట్టడం వల్ల రోగము తగ్గుతుంది.

ఆంత్రవృద్ధి :

1–10 మి.గ్రా. ఆముదములో చిన్న కరక్కాయ యొక్క 1–5 గ్రా॥ల చూర్ణాన్ని కలిపి ఇవ్వడం వల్ల, మేగ్నెట్ బెల్టుతో కట్టడం వలన హెర్నియాలో లాభం కలుగుతుంది.

జలుబు - పడిశము - దగ్గు

జలుబు - పడిశము :

జలుబు, పడిశములలో రాబోవు సందర్భాన్ని అనుసరించి ఉపవాసాన్ని పాటించవలెను.

మొదటి చికిత్స : వేడి పాలల్లో 1–2 గ్రా॥ల నూరిన శొంఠి పొడిని కలిపి లేక 2–10 మి.లీ. తులసి ఆకుల రసాన్ని, 2–20 మి.లీ. అల్లపు రసములో ఒక చెంచా తేనెను కలిపి రోజుకు రెండు 3 సార్లు పుచ్చుకోవడం లాభదాయకం.

రెండవ చికిత్స : 5–10 గ్రా॥ల పాతబెల్లము, 2–10 గ్రా॥ల అల్లము రసముతో కలిపి తినడం వల్ల లేక అరకప్పు పాలల్లో 2–10 గ్రా॥ల మిరియాలు, 1–5 గ్రా॥ల పసుపును మరగబెట్టి ఇవ్వడం వల్ల జలుబు తగ్గుతుంది.

మూడవ చికిత్స : శరీరం చల్లబడినప్పుడు పొట్టు తియ్యని వేయించిన శనగపిండిని, శొంఠిపొడిని తడి చేయకుండా రుద్దడం వల్ల శరీరం వేడెక్కుతుంది.

నాలుగవ చికిత్స : నిమ్మరసాన్ని వేడినీళ్ళతో కలిపి రాత్రి పడుకునే ముందు త్రాగడం వలన జలుబు తగ్గుతుంది.

అయిదవ చికిత్స : రాత్రి పూట రోజూ ఆవనూనెను గాని లేక ఆవు నెయ్యిని గాని గోరు వెచ్చగా చేసి ముక్కులో వేయడం ద్వారా ఒకటి రెండు చుక్కలు తీసుకొనుట వలన పడిశము పట్టదు. మెదడు

ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

ఆరవ చికిత్స : లేత మర్రి ఆకులను నీడలో ఎండబెట్టి దంచాలి. అరలీటరు నీళ్ళలో ఒక చెంచా వేసి కషాయాన్ని సిద్ధం చేయాలి. నాల్గవ వంతు నీరు మిగిలి ఉన్నప్పుడు దింపి వడపోయాలి. పటిక బెల్లాన్ని నూరి కలిపి గోరువెచ్చగా త్రాగాలి. ఈ చికిత్స మెదడు యొక్క బలాన్ని పెంచుతుంది. జలుబు-పడిశములలో కూడా ఈ చికిత్స ఎంతో మంచిది.

ఏడవ చికిత్స : జలుబు వల్ల తలనొప్పి, రొమ్మునొప్పి మరియు అశాంతి కలుగుతాయి. అప్పుడు శొంఠిపొడిని నీటిలో వేసి వేడి చేసి నొప్పి ఉన్నచోట కొంచెము పూయాలి. శొంఠి కొమ్ము వేసి కాచిన నీరు త్రాగవలెను. శొంఠి చూర్ణాన్ని తేనెలో కలిపి కొద్ది కొద్దిగా నాకవలెను. అన్నములో పెసలు, సజ్జలు, మెంతులు మరియు వెల్లుల్లి తీసుకోవాలి. వీటి వల్ల కూడా జలుబు తగ్గుతుంది.

ఎనిమిదవ చికిత్స : తాజా పూదీనా రసము కఫములో లాభదాయకం.

దగ్గు :

మొదటి చికిత్స : మూడురత్తీల (375 మి.గ్రా.ల) పొంగించిన పటికతో కూడిన తేనెతో రాత్రి పూట తీసుకోవడం వల్ల లేదా ద్రాక్షకాయను, పటిక బెల్లమును నోటిలో పెట్టుకొని చప్పరించడం వలన దగ్గు తగ్గుతుంది.

రెండవ చికిత్స : 1-2 గ్రా॥ల అతిమధురం (యష్ఠిమధుకం), 5-10 మి.లీ. తులసి రసాన్ని కలిపి తేనెతో నాకటం వల్ల లేక 4-5 లవంగాలను వేయించి తులసి ఆకులతో తీసుకోవడం వల్ల అన్ని రకాలైన దగ్గులకు పనిచేస్తుంది.

మూడవ చికిత్స : రెండు గ్రా॥ల మిరియాలు, 1, 1/2 గ్రాముల కలకండ (మిశ్రీ) చూర్ణము కాని లేదా శీతోఫలాది చూర్ణము ఒక్కొక్క

గ్రాముకాని రోజుకు 3, 4 సార్లు తేనెతో నాకినచో దగ్గు ఉపశమిస్తుంది.

నాలుగవ చికిత్స : పిప్పలి మూలము, శొంఠి, తాడిదళము ఈ మూడింటిని చూర్ణంగా చేసి తేనెతో కలిపి ప్రతిరోజూ తినడం వల్ల జలుబు, కఫముతో కూడిన దగ్గు నశిస్తుంది.

అయిదవ చికిత్స : పసుపు కొమ్మును నేతిలో వేడిచేసి రాత్రి పరుండేటప్పుడు నోటిలో పెట్టుకోవడం వల్ల కఫము, జలుబు, దగ్గు ఉపశమిస్తుంది. క్లిష్టమైన దగ్గు సైతం దీంతో తగ్గిపోతుంది. దాంతో పాటు పసుపు పొగను పీల్చుట వల్ల జలుబు, పడిశము వెంటనే తగ్గిపోతాయి.

ఆరవ చికిత్స : ఎండిన దానిమ్మ బెరడు ½ తులము సన్నగా దంచి జల్లెడ పట్టి దానిలో కొంచెం ఖర్జూరాన్ని కలపాలి. ఈ చూర్ణాన్ని రోజుకు 2 సార్లు నీటితో కలిపి త్రాగడం వల్ల భయంకరమైన మరియు కష్టసాధ్యమైన దగ్గు సైతం తగ్గిపోతుంది.

ఏడవ చికిత్స : జలుబు, పడిశము, దగ్గులందు పసుపు – ఉప్పు మిశ్రమం అప్పటికప్పుడే వేయించిన పిడికెడు శనగలను ఉదయము, రాత్రి పరుండేటప్పుడు తినాలి. కాని తిన్న వెంటనే నీరు త్రాగకూడదు. అన్నంలో (నెయ్యి, పాలు, పంచదార, బెల్లము, పులుపును తీసుకోవడం పూర్తిగా వదిలిపెట్టాలి). జలుబు – దగ్గు ఉన్న దీర్ఘరోగులకు ఇది చవకైన చికిత్స.

ఎనిమిదవ చికిత్స : పసుపు, ఉప్పు కలిపి వేయించిన వామును భోజనానంతరం సోంపులాగా రోజూ సేవించడం వలన జలుబు, దగ్గు నశిస్తుంది. వాము పొగ వేసుకోవాలి. వాము కట్టిన గుడ్డతో ఛాతిని కాపడం పెట్టాలి. పులుపు, నూనె పదార్థాలను తీసుకోకూడదు.

వేడి దగ్గు : సోంపు – మిశ్రీలను చూర్ణంగా చేసి తరచుగా నోటిలో పెట్టుకోవడం వలన వేడితో వచ్చిన దగ్గు నశిస్తుంది.

ఉబ్బసం (దమ్ము) (Asthma) :

మొదటి చికిత్స : ఆవనూనెలో ఉప్పు వేసి దమ్ము రోగి ఛాతిని మాలిష్ చేయాలి. రోగిని బయటి గాలి నుండి, ఫ్యాన్ గాలి నుండి కాపాడాలి. రోజూ మిరియాలు, పసుపు, మినపపిండి ఈ మూడింటి పొడి వేసిన ధూపాన్ని ముక్కుతో పీల్చడం వల్ల, భస్త్రికా ప్రాణాయామం చెయ్యడం వల్ల ఉపశమనం కలుగుతుంది.

రెండవ చికిత్స : 1-2 గ్రా॥ల తానికాయ చెక్కను, 2-10 గ్రా॥ల తేనెతో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శ్వాస రోగములో, కరక్కాయ, శొంఠి సమపాళ్ళలో కలిపి తీసుకోవడం వలన దమ్ము, దగ్గు, నడుము, నొప్పిలో ఉపశమనం కలుగుతుంది.

మూడవ చికిత్స : కళాయి వేసిన పాత్రలో 3 అంజీర పండ్లు (అత్తిపండ్లు) 24 లేక 36 గంటల వరకు నీటిలో నానబెట్టి ఉంచాలి. ప్రాతఃకాలంలో వాటిని మరిగించాలి.

సూర్యోదయానికి ముందు స్నాన శౌచాది క్రియలు నిర్వర్తించి పైకి వస్తున్న సూర్యుని ఎదుట కూర్చోవాలి. 10-15 సార్లు ప్రాణాయామం చెయ్యాలి. గట్టిగా శ్వాస పీల్చుకోవాలి. మొదట వేగంగా శ్వాస తీసుకొని ఊపిరితిత్తులలో నింపుకోవాలి. ఎంత ఎక్కువ శ్వాస తీసుకోగలిగితే అంత లాభం కలుగగలదు. పూరక కాలంలో నేను శ్వాసతో బాటు సూర్యుని తేజోవంతమైన కిరణాలను నాలో నింపుకొంటున్నానని భావించాలి. తర్వాత మెల్లమెల్లగా శ్వాస వదిలే కాలంలో నేను రోగకారక సూక్ష్మ క్రిములను బయటకు నెట్టివేస్తున్నానని భావన చెయ్యాలి.

అధికంగా శ్రద్ధ తీసుకోవలసిన విషయమేమంటే శ్వాస లోనికి పీల్చేటప్పుడు వేగంగా పీల్చుకోవాలి. వదిలేటప్పుడు నెమ్మదిగా వదలాలి. దీనిని ఒక ప్రాణాయామంటారు. ఇట్టి ప్రాణాయామాలు

10 నుండి15 వరకు చెయ్యాలి. ఈ క్రియతో బాటు 'ఓం' ను కాని లేదంటే మీ ఇష్ట మంత్రాన్ని గాని మనస్సులో జపించుకోవడం వల్ల ఎంతో లాభం కలుగుతుంది.

ఈ క్రియను చేసిన తర్వాత ఉడికించిన అంజీరు పండ్లను (అత్తిపండ్లు) బాగా నమిలి తినాలి. ఆ నీటిని కూడా త్రాగాలి. దీని వల్ల దమ్ము రోగము ఉపశమిస్తుంది.

నాలుగవ చికిత్స : ఒక చిటికెడు మిరియాల పొడి, 4 చుక్కల తేనె, కొంచెము నెయ్యి కలిపి తినడం వల్ల శ్వాస రోగము నశిస్తుంది.

అయిదవ చికిత్స : వాకాడు చెట్టు, జీలకర్ర, ఉసరిగ చూర్ణాన్ని సమపాళ్ళలో తీసుకొని తేనెతో కలిపి నాకుట వల్ల శ్వాస రోగాలు శీఘ్రంగా తగ్గిపోతాయి.

పథ్యము : పెసలు, శనగలు, రొట్టె.

క్షయ రోగము (టీ.బీ.)

మొదటి చికిత్స : నెయ్యి–మిశ్రీలతో పాటు మేకపాలు త్రాగడం వల్ల స్వర్ణ మాలతి, చ్యవన్ ప్రాశ్‌లను తినడం వల్ల క్షయరోగము నశిస్తుంది.

రెండవ చికిత్స : 10–50 మి.లీ. అడ్డరసపాకుల రసములో 9–10 గ్రా॥ల తేనెను కలిపి రోజుకు 3 సార్లు నియమంగా త్రాగడం వల్ల క్షయరోగం తగ్గిపోతుంది.

మూడవ చికిత్స : ఒక కిలో మేక పెంటికలు, 3 కిలోల నీటిలో 3 రోజులు మట్టి కుండలో పెట్టాలి. తర్వాత దాన్ని నీటితో పిసికి కట్టెలు లేక బొగ్గుల నిప్పుపై చక్కగా మరిగించాలి. నీరు తక్కువ పడితే మరిగించడానికి ముందు అందులో ½ లీటరు నీరు పొయ్యాలి. పిమ్మట దాన్ని వడపోసి వేరొక పాత్రలో పొయ్యాలి. దాన్ని అరకప్పు చొప్పున ఉదయం, సాయంత్రం త్రాగాలి. దాని వల్ల క్షయ రోగం తగ్గిపోతుంది.

నాలుగవ చికిత్స : క్షయ వల్ల వచ్చే దగ్గుకు పల్లేరు, పెన్నేరు చూర్ణం 1-2 గ్రా॥ల తేనెతో కలిపి నాకి ఆ తరువాత పాలు త్రాగడం వల్ల క్షయను నివారించవచ్చు.

ఐదవ చికిత్స : నూరిన పంచదార 5 గ్రా॥లు, నూరిన సింధ్‌పఖారు 5 గ్రా॥లు మరియు తేనె 10 గ్రా॥లు ఈ 3 వస్తువులను కలిపి రోజుకు 3 సార్లు నియమంగా ఒక నెల రోజులు తినడం వల్ల భయంకరమైన క్షయరోగము ఉపశమిస్తుంది.

ఊపిరి తిత్తుల క్షయం :

తాజా వెల్లుల్లి రసంలో దూదిని ముంచి లోనికి పోయే శ్వాసతో కలిపి రసాన్ని ఊపిరితిత్తులకు జేరటానికి వీలుగా ముక్కుపై కట్టాలి. వెల్లుల్లి రసము ఎండిపోయినట్లయితే మాటి మాటికీ రసమును పోసి దూదిని తడిగా ఉండేలా చూడాలి. ఇలా చెయ్యడం వల్ల ఊపిరితిత్తుల క్షయం నశించిపోతుంది.

పథ్యము : క్షయ రోగానికి మేకపాలు, బియ్యం-పెసల పులగము, జొన్న పేలాలు మొ॥వి తినాలి.

రక్త పోటు (బ్లడ్ ప్రెషర్)

మొదటి చికిత్స : Low B.P., High B.P. అనేవి వాస్తవానికి వ్యాధులు కావు. ఇవి శరీరంలోని ఇతర రోగ లక్షణాలు. Low B.P. లో బీ.పి.లో 'ఓం' ను ఉచ్చరించడం వల్ల, 2-5 గ్రా॥ల పిప్పలి మూలమును తీసుకోవడం వల్ల, నిమ్మరసం, ఉప్పును వేసిన షర్బత్‌ను త్రాగడం వల్ల లాభం ఉంటుంది.

High B.P. బీ.పి.లో 'ఓం శాంతి' మంత్ర జపం ఏమీ తినక ముందు మరియు తరువాత చెయ్యడం వల్ల, 12 మాసముల (12 నెలల పూలు) 11 పూలు తినడం వల్ల లాభం కలుగుతుంది.

రెండవ చికిత్స : జల పెప్పరు రసము 5 గ్రా॥లు రోజుకొకసారి

త్రాగడం వల్ల Hign B.P. తగ్గుతుంది.

మూడవ చికిత్స : వెల్లుల్లి గర్భాలు 4, 5 రోజులు ఎండలో ఎండబెట్టి గాజు పాత్రలో నింపిపై నుండి తేనె వేసి ఉంచాలి. 15 రోజుల తర్వాత ఒకటి, రెండు వెల్లుల్లి గర్భాలను ఒక చెంచా తేనెతో చప్పరించి ఒక గ్లాసు చల్లని పాలు త్రాగటం వల్ల (అది ఫ్రిజ్‌లో చల్లబర్చరాదు). బీ.పీ. సామాన్యంగా ఉంటుంది.

నాలుగవ చికిత్స : ఒక గ్రాము సర్పగంధి మూలకమును రెండు గ్రాముల జటామాంసి మూలముతో కలిపి ఇవ్వాలి. చంద్ర కళారసము రెండేసి మాత్రల చొప్పున ఉదయం, సాయంత్రం ఇవ్వాలి. రెండు చెంచాల త్రిఫలా చూర్ణాన్ని రాత్రి పడుకునే ముందు ఇవ్వాలి.

వాత ప్రధాన ప్రకృతియైనచో ప్రాతఃకాలము 20 మి.లీ. నువ్వుల నూనెను వేడి నీళ్ళలో ఇవ్వాలి. దీని వల్ల High B.P. తగ్గుతుంది.

గమనిక : రోజూ బీ.పీ. మాత్రలు చాలా కాలం వరకు తింటుండడం వల్ల లివరు– కిడ్నీలు చెడిపోయే అవకాశం ఉంది.

మూత్ర రోగములు

మూత్ర నిరోధకము :

మొదటి చికిత్స : 20–50 మి.లీ. అరటి వేళ్ళ రసము 50–100 మి.లీ. గోమూత్రముతో కలిపి సేవించడం వల్ల వేరు నూరి దానిని నాభి క్రింది భాగంలో లేపనం చెయ్యడం వల్ల మూత్రము సాఫీగా వస్తుంది.

రెండవ చికిత్స : ½–2 గ్రా॥ల శుద్ధ శిలాజిత్తు, కర్పూరము 1–5 గ్రా॥ల మిశ్రీని కలిపి తీసుకోవడం వల్ల లేక ¼ కు (3 గ్రా॥) కలమీ సోడా అంతే ప్రమాణము కలకండలో తీసుకోవడం వల్ల లాభం కలుగుతుంది.

మూడవ చికిత్స : ఒక భాగము బియ్యము 14 భాగాలు నీటితో

పక్వము చేసి దాని గంజి త్రాగడం వల్ల మూత్ర రోగం తగ్గిపోతుంది.

నడుము వరకు వేడి నీటిలో కూర్చోవడం వల్ల మూత్రనిరోధము శమిస్తుంది.

నాలుగవ చికిత్స : మరగబెట్టిన పాలలో పఠిక బెల్లం నెయ్యి వేసి త్రాగడం వల్ల మంటతో వచ్చే మూత్ర నిరోధము తొలగిపోతుంది. ఈ చికిత్స జ్వరమున్నప్పుడు చేయకూడదు.

అయిదవ చికిత్స : 50-60 గ్రా॥ల కాకర ఆకులతో చిటికెడు ఇంగువను కలిపి ఇవ్వడం వల్ల మూత్రము సాఫీగా అవుతుంది. మూత్ర నిరోధక బాధ తొలగుతుంది. 100 గ్రా॥ల మేకపాలు పచ్చివి 1 లీటరు నీరు మరియు చక్కెర కలిపి త్రాగాలి.

ఆరవ చికిత్స : మూత్ర మార్గానికి సంబంధిత రోగాలలో తేనె, త్రిఫలాను తీసుకోవడం వల్ల మిక్కిలి లాభం కలుగుతుంది. జ్వరం ఉన్నప్పుడు ఈ చికిత్స చేయకూడదు.

మూత్రములో చీము పడుట :

మొదటి చికిత్స : ½ లేక 1 గ్రాము యాలకులు, 2-5 గ్రా॥ల పటిక బెల్లము, 1-2 గ్రా॥ల శంఖావళి చూర్ణము ఇవ్వడం వల్ల మూత్రములో చీముపడటం తగ్గిపోతుంది.

రెండవ చికిత్స : ఉసరిగ రసములో కాని, కషాయంలో గాని తేనె, పసుపు వేసి త్రాగడం వల్ల మూత్ర ద్వారము నుండి చీము స్రవించడం ఆగిపోతుంది.

మూత్రములో రక్తం పడటం :

మొదటి చికిత్స: పంచదారను కలిపిన 7 చుక్కల మర్రిపాలను ఇవ్వడం వలన మూత్ర గుద ద్వారము నుండి పడు రక్త స్రావము ఆగిపోతుంది.

రెండవ చికిత్స : అడ్డసరపు ఆకుల రసము ఒక్క తులము (12

గ్రా||లు) రోజూ ఉదయాన్నే త్రాగడం వల్ల లేక అరటి పూవు రసము 2-10 మి.లీ. లను 10-50 మి.లీ.ల పెరుగుతో తీసుకోవడం వల్ల లాభం కలుగుతుంది.

మూత్ర పిండాలలో నొప్పి :

50-100 మి.లీ. బార్లీ (యవల) నీటిలో 2-5 మి.లీ. నిమ్మ రసము ఇంకా 2-10 గ్రా||ల తేనె లేక కేవలం తేనెను కలిపి ఇవ్వడం వల్ల కిడ్నీలో వాపు, చీము, కిడ్నీలు సరిగా పనిచేయక పోవడం మొ||న బాధలలో ఉపశమనం కలుగుతుంది.

మూత్ర పిండాలలో రాళ్ళు (Kidney Stones) :

మొదటి చికిత్స : 20 గ్రా||ల పాన్‌పుటీ (కొండపిండి) ఆకుల రసముగాని లేక 20-50 మి.లీ.ల మునక్కాయ వేరు యొక్క కషాయము గాని లేక 50 మి.లీ. నల్ల ద్రాక్ష కషాయము కాని త్రాగినచో లాభం కలుగుతుంది.

రెండవ చికిత్స : పల్లేరు బీజముల (గోఖరు) చూర్ణము పావు తులము (3 గ్రా||లు) గొర్రెపాలతో 7 రోజులు పుచ్చుకోవడం వల్ల వ్యాధి తగ్గుతుంది.

మూడవ చికిత్స:ఆశ్రమంలో లభించే **'కాలీబూటీ' భస్మాన్ని** భోజనానికి ½ గం.ముందు, భోజనం తర్వాత 1 గ్రాము మోతాదులో నీటితో తీసుకోవడం వలన 'కటి పిండ మర్దనాసనము' చెయ్యడం వలన రాళ్ళు చిన్న చిన్న ముక్కలై బయటికి వచ్చేస్తాయి.

నాలుగవ చికిత్స : నిమ్మరసంలో సైంధవ లవణాన్ని కలిపి కొంత కాలము క్రమం తప్పకుండా త్రాగడం వలన రాళ్ళు కరిగిపోతాయి.

ప్రమేహము (మూత్రము రంగు మారుట-అతి మూత్రము)

మొదటి చికిత్స : 200 మి.లీ. పాలతో తుమ్మ ఆకు రసము 10 మి.లీ. 15 రోజులు త్రాగడం వల్ల గాని లేదా 20-50 మి.లీ.

దానిమ్మ రసం 2–50 గ్రా॥ల మిశ్రీ (పటిక బెల్లం) వేసి త్రాగడం వలన ప్రమేహము తగ్గుతుంది.

రెండవ చికిత్స : రోజూ ఉదయం పచ్చి పసుపు రసములో 1–2 తులముల శుద్ధమైన తేనె కలిపి తినాలి. రాత్రి పడుకునేటప్పుడు 3 గ్రా॥ల ఎండిన పసుపు పొడితో, 6 గ్రా॥ల తేనెను కలిపి మరిగించి చల్లారిన తర్వాత ¼ లీటరు మేక పాలతో తీసుకోవాలి. 40 రోజులు ఇలా చేస్తే పాత ప్రమేహ ధారజనిత దోషాలు, నడుము నొప్పి, చికాకు, మందాగ్ని ఉపశమిస్తాయి.

మూడవ చికిత్స : త్రిఫలా చూర్ణము, పటిక బెల్లము మూడేసి భాగములు, పసుపు పొడి ఒక భాగమును కలిపి, 6 గ్రా॥ల చూర్ణము రోజుకు 2 సార్లు తేనెతో నాకినచో ప్రమేహము నశిస్తుంది. ప్రమేహ తీవ్ర బాధ ఉపశమించిన తర్వాత కనీసం ఒక నెల వరకు ఈ ఔషధాన్ని వాడాలి.

మధుమేహము (డయాబెటీస్) :

మొదటి చికిత్స : మేడి లేదా ముల్లంగి ఆకుల రసము 30 గ్రా॥లు త్రాగడం వల్ల, 10 బిల్వ ఆకుల రసములో, 2–10 నూరిన మిరియాలు కలిపి ఉదయం త్రాగడం వల్ల మధుమేహం తగ్గిపోతుంది.

రెండవ చికిత్స : 20–50 మి.లీ. మర్రి బెరడు కషాయాన్ని త్రాగటం వల్ల లేక 2–10 మర్రి పండ్లు తినటం వల్ల డయాబెటీస్ తగ్గిపోతుంది.

మూడవ చికిత్స : 2 తులముల నేరేడు బెరడు తినడం వల్ల లేక 2–5 గ్రా॥లు పండిన నేరేడు టెంక చూర్ణాన్ని తినడం వల్ల మధుమేహం తగ్గిపోతుంది.

నాలుగవ చికిత్స : రోజూ ఉదయం కాకరకాయ రసాన్ని త్రాగడం వల్ల మధుమేహ రోగికి ఎంతో మంచిది. రసము దొరకనప్పుడు

కాకర కాయను ముక్కలు చేసి నీడలో ఎండబెట్టి సన్నగా దంచి పదేసి గ్రాముల చూర్ణము ఉదయం, సాయంత్రం 3, 4 నెలలు తినడం వలన మధుమేహము నశిస్తుంది.

ఐదవ చికిత్స : 8–9 బిల్వ (మారేడు) పత్రాలు, 2, 3 మిరియాలు నూరి ఒక గ్లాసుడు నీటిలో వేసి ఉదయం త్రాగితే మధుమేహం తగ్గిపోతుంది. వారానికి 2 సార్లు ఈ చికిత్స చేయాలి.

హృదయ రోగములు (గుండె జబ్బులు)

గుండె బలహీనత :

మొదటి చికిత్స : ½ లేక 1 గ్రాము తులసి గింజల చూర్ణము, అంతే మోతాదులో పటిక బెల్లాన్ని తీసుకోవడం వల్ల లేదా 20–50 గ్రాముల మెంతి కషాయంలో తేనె వేసి త్రాగడం వల్ల గుండె జబ్బులు శాంతిస్తాయి.

గమనిక : (2 నుండి10 గ్రాముల మెంతులను, 100 నుండి 300 గ్రాముల నీటిలో మరగబెట్టాలి)

రెండవ చికిత్స : ఒక చెంచా మద్ది చెక్క చూర్ణాన్ని ఒక గ్లాసు నీటిలో కలిపి పాలలో మరిగించి త్రాగితే మంచి లాభం ఉంటుంది. ఇంతే కాకుండా అవసరాన్ని బట్టి పటిక బెల్లం కలిపి త్రాగడం వల్ల గుండె దడ తగ్గుతుంది మరియు స్త్రీలు హిస్టీరియా వలన పెరిగినట్టి దడ కూడా 2 లేక 3 నిమ్మకాయల రసాన్ని తీసి నీటిలో కలిపి త్రాగడం వలన మేలు చేకూరుతుంది.

నాలుగవ చికిత్స : తిప్పతీగ చూర్ణాన్ని తేనెతో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల లేక అల్లపు రసము, నీరు సమపాళ్ళలో కలిపి త్రాగటం వల్ల గుండెదడ తగ్గుతుంది.

అయిదవ చికిత్స : ఉదయిస్తున్న సూర్యుని అరుణ కిరణాలలో దాదాపు 10 ని॥ల ఉండాలి. వాటిలో గుండె జబ్బులను తొలగించే

శక్తి ఉంటుంది. కావున రోగి ఉదయాన్నే సూర్యోదయానికై నిరీక్షించి సూర్యుని మొట్టమొదటి కిరణాలు తమపై పడటానికి ప్రయత్నించాలి.

ఆరవ చికిత్స : లావు గణుపులు గలిగిన పసుపు కొమ్ములను దంచిన తరువాత గుడ్డతో జల్లించి 8 మాషాల (మాష – 5 గురి గింజలు ఎత్తు) ఉంచుకొని ప్రతి రోజూ ఎర్ర ఆవుపాలలో ఒక చెంచా చూర్ణాన్ని బాగా కలిపి త్రాగాలి. పసుపులో ఒక ప్రత్యేక గుణముంటుంది. ఇది రక్తము స్రవించే నాడులలో గడ్డకట్టిన రక్తాన్ని కరిగించి శుభ్రము చేస్తుంది. రక్తవాహక నాడులు పరిశుభ్రమైన పిమ్మట ఆ చెత్త అంటే విజాతీయ పదార్థము కడుపులో ప్రోగై ఆ తర్వాత మలము ద్వారా వెలుపలికి పోవడం జరుగుతుంది.

ఏడవ చికిత్స : రోహిణీ నామక కరక్కాయ కొమ్ములను దంచి గుడ్డతో జల్లించి ఉంచుకోవాలి. రోహిణీ కరక్కాయ కొమ్ములు లభించనిచో త్రిఫలా ఆకారములో ఉన్న ఏ కరక్కాయనైననూ ఉపయోగించవచ్చు. ఈ కరక్కాయ యొక్క రమారమి ఒక చెంచా చూర్ణాన్ని రాత్రి పడుకొనే ముందు ఎర్రని ఆవు యొక్క పాలు లేదా దేశీవాళీ ఆవు పాలలో కలిపి తీసుకోవాలి. ఇది విజాతీయ పదార్థాలను శరీరం నుండి మల మూత్ర స్వేదాది రూపంలో వెలుపలికి త్రోసివేస్తుంది.

వీర్య వృద్ధి :

మొదటి చికిత్స : 10–20 మి.లీ. తెల్ల ఉల్లిరసము, 5–10 మి.లీ. తేనె, 5–10 మి.లీ.ల అల్లం రసము, 1–2 గ్రాముల నెయ్యి కలిపి 21 రోజులు తీసుకోవడం వల్ల వీర్యవృద్ధి అవుతుంది.

రెండవ చికిత్స : 2 గ్రా||ల అశ్వగంధ చూర్ణాన్ని నెయ్యి, పటిక బెల్లంతో తిని అనుపానముగా పాలు తీసుకొన్న, లేక కౌంచ బీజమును, గసగసాలను సమపాళ్ళలో కలిపి చూర్ణము చేసి అందులో సగం తులము (6 గ్రాములు) చూర్ణము రోజూ ఉదయం, సాయంత్రము

పుచ్చుకోవడం వలన ఎంత మాత్రము ధాతువు క్షీణింపదు. వీర్య వికారములు నశిస్తాయి.

మూడవ చికిత్స : నిత్యమొక కరక్కాయ తినడం వల్ల లేదా ఒక పండిన అరటి పండులో 6 గ్రా॥ల నెయ్యి వేసి రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం తినడం వల్ల ధాతు క్షీణత, కుసుమ రోగాలు నెమ్మదిస్తాయి.

నాలుగవ చికిత్స : ఎండబెట్టిన సింగాడి దుంపలు, వెన్నను సమపాళ్ళలో తీసుకొని చూర్ణము చేసి ఉంచుకోవాలి. అందులో 1 తులము చూర్ణాన్ని పటిక బెల్లంలో పుచ్చుకొని అనుపానముగా తాజా పాలు తీసుకోవడం వల్ల లేదా 2-5 గ్రా॥ల బెల్లముతో, ½ గ్రా॥ల నల్ల తులసి గింజలను తినడం వల్ల యౌవనం దృఢంగా ఉంటుంది.

ధాతు స్రావమున్నప్పుడు (వీర్య స్ఖలనము)

మొదటి చికిత్స : తిప్పతీగ, పల్లేరు, ఉసరిగ వీటిని ½-1 గ్రాము చూర్ణము కానీ లేదా 1-2 గ్రాముల త్రిఫలా చూర్ణమును కాని నీటితో రోజుకు 2 సార్లు తీసుకోవడం వల్ల వీర్యస్ఖలనము తగ్గిపోతుంది.

రెండవ చికిత్స : 1-2 గ్రా॥ల తులసి గింజలు రాత్రి నీటిలో నానబెట్టి ఉదయమే తీసుకోవడం వల్ల లేక మర్రి ఆకుల పాలు కొన్ని చుక్కలు ఒక బతాసా(తీపి బిళ్ళల)లో వేసి నిత్యము ఉదయం తిని పాలు త్రాగడం వల్ల 15–20 రోజుల్లో వీర్య స్ఖలనము ఉపశమించి వీర్యము గట్టిపడుతుంది.

స్వప్న దోషము :

మొదటి చికిత్స : 10-50 మి.లీ. బిల్వ పత్ర రసములో 2-10 గ్రా॥ల తేనెను వేసుకొని త్రాగడం వల్ల గాని లేక 1-2 గ్రా॥ల కరక్కాయను అంతే ప్రమాణము గలిగిన పటిక బెల్లముతో తినడం వలన స్వప్న దోషం తగ్గిపోతుంది.

రెండవ చికిత్స : బాగా పండిన 2 అరటి పండ్లను తోలు వలిచి

పిసకవలెను. అందులో ఆకుపచ్చ ఉసరిగాయల రసాన్ని, శుద్ధమైన తేనెను ఒక్కొక్క తులము కలిపి ఉదయం–సాయంత్రం తినడం వల్ల స్వప్న దోషం తగ్గిపోతుంది. ఈ చికిత్సను కొద్ది కాలమే చెయ్యాలి.

మూడవ చికిత్స : 4–5 గ్రా॥ల నేరేడు పండు టెంక చూర్ణము ఉదయం, సాయంత్రం నీటితో తీసుకోవడం వల్ల స్వప్న స్ఖలనము తగ్గుతుంది.

నాలుగవ చికిత్స : స్వప్న దోషం, వీర్య వికార, కుసుమ రోగాలలో ఉసరిగ చూర్ణము దానికి సమాన మోతాదులో పటిక బెల్లపు(మిశ్రీ) చూర్ణమును కలిపి రాత్రి భోజనం తర్వాత నీటితో తీసుకోవడం వలన ప్రయోజనముంటుంది.

నియమంగా త్రిబంధ ప్రాణాయామం, యోగాసనాలు, బ్రహ్మ ముహూర్తంలో మేల్కోవడం, ఆశ్రమం ద్వారా ప్రచురించబడిన 'దివ్య ప్రేరణా–ప్రకాశం' పుస్తకాన్ని చదవడం మొ॥వి స్వప్నదోషం నివారణకు లాభదాయకములు. స్త్రీని గురించి చింతన చెయ్యడం, స్మరించడం చెయ్యకూడదు. రాత్రి 10 గంటలు దాటిన తర్వాత నీరు గాని లేక పాలు గాని త్రాగకూడదు.

జ్వరము (Fever)

సామాన్య జ్వరము :

సామాన్య జ్వరాలలో ఉపవాసము ఎంతో ఉపకరిస్తుంది. ఉపవాసం తర్వాత మొదట కొన్ని రోజులు పెసలు తినవలెను. తర్వాత మామూలు ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ప్రారంభించాలి. చరక మహర్షి జ్వరములో పాలు త్రాగుట పాము విషంతో సమానమని వ్రాశాడు. కనుక పాలు త్రాగకూడదు.

మొదటి చికిత్స : శొంఠి, తులసి, బెల్లము, మిరియాలు వీటితో 50 మి.లీ.లు కషాయము చేసి అందులో ½ లేక పూర్తి నిమ్మకాయ రసాన్ని

పిండి త్రాగడం వల్ల జ్వరము తగ్గుతుంది.

రెండవ చికిత్స : శరీరంలో స్వల్పంగా జ్వరం ఉన్నప్పుడు, థర్మామీటరు జ్వరాన్ని చూపినప్పుడు, అలసట, అరుచి, బద్ధకం ఉన్నప్పుడు 'సంశమనీ' మాత్రలు రెండేసి చొప్పున ఉదయం, రాత్రి తీసుకోవలెను. 7–8 వేపాకులు, 10–12 తులసీ ఆకులు తినడం వల్ల లేదా పుదీనా ఆకులు, తులసీ ఆకులు కలిపి తీసిన ఒక తులము రసములో 3 గ్రా||ల చక్కెర కలిపి త్రాగటం వల్ల స్వల్ప జ్వరము తగ్గుతుంది.

మూడవ చికిత్స : కటుక రోహిణ, సిలాసత్తు, కొడిశపాల (ఇంద్రజౌ) ఇవి ఒక్కొక్కటి 5 గ్రా||ల ప్రమాణములో తీసుకొని 100–400 మి.లీ. నీటిలో మరిగించి 10, 15 మి.లీ. చెయ్యండి. ఈ కషాయం జ్వరానికి రామబాణము.

నాలుగవ చికిత్స : జ్వరంలో కాకరకాయ కూర ఎంతో మంచిది.

అయిదవ చికిత్స : మౌఠ్ లేక మౌర్ పప్పును సూపుగా చేసుకొని త్రాగడం వల్ల జ్వరం తగ్గుతుంది. ఆ సూపులో కొత్తిమీర, పటిక బెల్లం వెయ్యడం వల్ల నోటి నుండి గాని, మలము ద్వారా గాని రక్తము పడడం ఆగిపోతుంది.

సన్నిపాత జ్వరము : అనేక పర్యాయాలు సన్నిపాత జ్వరంలో రోగి కంటిచూపును, వినికిడిని, మాట్లాడు శక్తిని కోల్పోతాడు. నాడి కొట్టు కోవడం ఆగిపోతుంది. రోగి మృత్యువుకు ఆసన్నమైనట్లు అనిపిస్తుంది. ఇట్టి స్థితిలో 100 గ్రా||ల నీటిలో 20 ఎర్రని మిరపకాయల కషాయాన్ని సిద్ధం చేసి కొద్ది వ్యవధిలో ఒక్కొక్క చెంచా కషాయాన్ని త్రాగించడం వల్ల రోగికి స్పృహ కలుగవచ్చు.

జీర్ణ జ్వరములు :

లక్షణాలు : శరీరంలో కొద్దిగా నొప్పి కలిగి ఉండటం, కళ్ళు

మండటం, మూత్రంలో పచ్చదనం, వీపులో నొప్పి

మొదటి చికిత్స : మోదుగ పువ్వుల1–2 గ్రా॥ల చూర్ణము పటిక బెల్లములో తీసుకోవడం వల్ల వేడి, జీర్ణ జ్వరము తగ్గుతుంది.

రెండవ చికిత్స : 750 మి.గ్రా. లేండి పిప్పళ్ళ చూర్ణము పాలలో మరగబెట్టి త్రాగటం వల్ల కాని లేదా ½–2 గ్రా॥ల జిల్లేడు చూర్ణము గాని లేదా 1–2 గ్రా॥ల ఉసరిగ చూర్ణము గాని తీసుకోవడం వలన జీర్ణ జ్వరాలలో బాగా పని చేస్తుంది.

మూడవ చికిత్స : నల్ల జీలకర్ర, సిలాసత్తు, కటక రోహిణి, ఒక్కొక్క చెంచా తీసుకొని వీటన్నింటిని రాత్రి నానబెట్టి ఉదయం 500 గ్రా॥ల నీటిలో రెండు చెంచాల నీరు మిగిలేంత వరకు మరిగించాలి. ఆ నీటిని ప్రొద్దున త్రాగినచో జీర్ణ జ్వరము తగ్గిపోతుంది.

నాలుగు రోజులకొకసారి వచ్చు జ్వరము పాలలో 1 నుండి 2 గ్రాముల బఱ్ఱెబాయిలాలాకు వేరు (పునర్నవా మూలము) తీసుకొన్నట్లయితే జ్వరము ఉపశమిస్తుంది.

మలేరియా :

మొదటి చికిత్స : (ఇంద్రజౌ) కొడిసెపాల, తుంగ గింజలు, కటక రోహిణి ఒక్కొక్కటి ½ గ్రాము చూర్ణము రోజుకు మూడుసార్లు తినడం వల్ల మలేరియా తగ్గుతుంది.

రెండవ చికిత్స : ఆకుపచ్చని తులసి ఆకులు, మిరియాలు సమపాళ్ళలో తీసుకొని మెత్తగా నూరి గురివింద గింజంత మాత్రలు చేసి నీడలో ఎండబెట్టాలి. రెండేసి మాత్రలు 3 గంటల వ్యవధిలో నీటితో పుచ్చుకొంటే మలేరియా తగ్గుతుంది.

మూడవ చికిత్స : వేప లేక తులసి 20–50 మి.లీ. కషాయం లేక తులసీ రసం 10 గ్రా॥ల అల్లం రసము, 5 గ్రా॥లు త్రాగడం వల్ల మలేరియా తగ్గిపోతుంది.

నాలుగవ చికిత్స : ఒక తులము కాకర రసములో 2-5 గ్రా॥ల జీలకర్ర వేసి త్రాగడం వల్ల లేక రాత్రి పాత బెల్లము, జీలకర్ర తినిపించిన లాభం ఉంటుంది.

రామబాణము వంటి మలేరియా మందు :

మలేరియా జ్వరం ప్రజలకు వివిధ రకాలుగా వస్తుంది. దీని ముఖ్య లక్షణాలు ఒళ్లునొప్పులు, తలనొప్పి, వాంతులు. ఒక్కొక్కసారి రోజు విడిచి రోజు, ఒక్కొక్కసారి ఋతువును బట్టి కూడా వస్తుంది. ఒక్కొక్కప్పుడు ప్రాణాంతకంగా కూడా పరిణమిస్తుంది.

దీనికి సులభంగా లభించేది, అతి తక్కువ ఖర్చుతో కూడుకొన్నది, ఋషిప్రోక్తమగు ఒక ఔషధం ఉంది. ఏ చెట్టు పూలు హనుమంతునికి పూజ చేయబడతాయో ఆ జిల్లేడు (ఆకడా) యొక్క పచ్చటి, చక్కని కొమ్మని కిందికి వంచి (దాని పాలు క్రింద పడకుండా ఉంటాయి) చిటికిన వ్రేలు మందము కలిగిన రెండింటిని కోయాలి. వాటిని శుభ్రంగా కడగాలి. అలా కడిగేటప్పుడు చెట్టు పాలు క్రింద పడకుండా ఉండటానికై త్రెంచిన భాగాలను వ్రేలితో అదిమి పట్టాలి. ఒక స్టీలు గిన్నెలో 400 గ్రా॥ల పాలు (ఆవు పాలు శ్రేష్టమైనవి) తీసుకొని మరగబెట్టాలి. అలా కాగుతున్న పాలలో పై రెండు కొమ్మలు పెట్టి పాలను కలుపుతూ ఉండాలి. కొద్ది సేపటికి పాలు విరిగిపోతాయి. పాలు గడ్డలుగా కట్టేంత వరకు ఆ కొమ్మలను కదిలిస్తూనే ఉండాలి. పాలు గడ్డ కట్టిన తర్వాత దానిలో సగభాగము పటిక బెల్లము కాని పంచదార కాని వేయాలి (యాలకులు, బాదం పప్పు కూడా వేయవచ్చు.) చల్లబడిన తరువాత ఆ గడ్డకట్టిన పాలను ఒకేసారి రోగికి తినిపించాలి. కానీ జ్వరం ఉన్నప్పుడు మాత్రము తినిపించకూడదు సుమా. జ్వరం తగ్గిన తర్వాతే ఇవ్వాలి.

ఈ చికిత్స వలన రోగికి మరల ఎన్నడూ మలేరియా జ్వరము రాదు. రక్తములో మలేరియా రింగ్స్(వలయాలు) కనిపించినా కూడా

జ్వరము రాదు అంతేకాక మలేరియా వ్యాధి నుండి రోగి శాశ్వతంగా విముక్తుడౌతాడు. 1-6 ఏళ్ళ వయస్సున్న పిల్లలకు ఈ చికిత్స చెయ్యకూడదు. 6-12 సం॥ల పిల్లలకు పాల మోతాదు సగం అనగా 200 గ్రా॥లు మాత్రమే తీసుకోవాలి. పైన వివరించిన విధంగా పాలు గడ్డకట్టేట్లు చేసి దానిని తినిపించాలి.

ప్రస్తుతము మలేరియా లేనివారైనా సరే ఈ విరుగుడు పాలు త్రాగినట్లయితే మున్ముందు మలేరియా ఎంత మాత్రం రాదు. మెదడులోని విషపూరితమైన మలేరియాలకు కూడా ఈ చికిత్స రామబాణం వంటిది కనుక ఈ చికిత్స అందరికీ సులభ సాధ్యము.

టైఫాయిడ్ :

4-5 రోజులు ఉపవాసం ఉంటే టైఫాయిడ్ అదుపులోకి వస్తుంది. ఈ రోగానికి పెసలు నానబెట్టిన నీరు, బియ్యపు గంజియే ఏకైక ఆహారము. ఆ ఆహారం రోగి రోగాన్ని తగ్గించి శక్తిని ఇస్తుంది.

7 తులసి ఆకులు, 6 గ్రా॥ల ఖూబ్‌కలా, 4 ఉన్నావ, 7 ఎండు ద్రాక్ష(మునక్కే)ను కలిపి నూరి రెండు తులముల నీరు కలిపి ఎండబెట్టి ఉదయం – సాయంత్రం ఇవ్వడ వలన జ్వరం యొక్క తీవ్రత తగ్గుతుంది.

శైత్య (చలి) జ్వరము :

మొదటి చికిత్స : 6 గ్రా॥ల శొంఠితో 2 గ్రా॥ల దాల్చిన చెక్కను కలిపి 20-50 మి.లీ. కషాయము గాని లేదా ½-2 గ్రాముల పిప్పళ్ళతో 20-50 మి.లీ. వావిలాకు రసము త్రాగినచో శైత్య జ్వరములకు మంచిది.

రెండవ చికిత్స : 1- 2 గ్రా॥ల తులసి, 2-5 గ్రా॥ల అల్లము, ½-2 గ్రా॥ల అతిమధురాన్ని దంచి 2-5 గ్రా॥ల తేనెతో పుచ్చుకోవడం వలన లాభం ఉంటుంది. శైత్యజ్వరములో అనుభవజ్ఞుడైన వైద్యుని సంప్రదించి త్రిభువన కీర్తి రసం, లక్ష్మీ విలాస రసము వాడవచ్చు.

మూడవ చికిత్స : శైత్య జ్వరము తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు వాము, ఉప్పు

వేడి చేసి, గుడ్డలో మూట కట్టి, ఆ వేడి మూటను ఛాతిపై పెట్టడం వల్ల కఫము కరిగి బాధ తగ్గుతుంది.

నాలుగవ చికిత్స : అల్లము, పుదీనాల కషాయాన్నివ్వడం వల్ల చెమట పట్టి జ్వరము తగ్గుతుంది. ఇది శైత్య జ్వరాలకు లాభప్రదము.

పైత్య జ్వరము : సోంపు, ధనియాల కషాయంలో పటిక బెల్లాన్ని కలిపి తినడం వల్ల పైత్య జ్వరము ఉపశమిస్తుంది.

న్యుమోనియా :

తాజా పూదీనా రసాన్ని తేనెతో కలిపి 2, 3 గంటల కొకసారి ఇస్తూ ఉండడం వల్ల న్యూమోనియా వలన వచ్చే అనేక వికారములను నిరోధింపవచ్చు మరియు జ్వరము వెంటనే తగ్గుతుంది.

అన్ని రకాల జ్వరాలకు రామబాణం వంటి మందు :

మొదటి చికిత్స : రెండు తులముల దంచిన తిప్పతీగను రాత్రిపూట కొంచెము నీటితో కలిపి ప్రొద్దున పిసికి వడబోసి త్రాగినచో అన్ని రకాల జ్వరాలు తగ్గుతాయి.

రెండవ చికిత్స : 30–60 మునక్కాలను (ఎండుద్రాక్ష) సమారు 250 గ్రా||ల నీటితో రాత్రి పూట నానబెట్టి ఉంచాలి. ప్రొద్దున్నే దాన్ని బాగా మరిగించి దానిలోని విత్తులు తీసి తిని ఆ నీటినే త్రాగాలి. దీనివల్ల శరీరంలో బలం, స్ఫూర్తి కలుగుతాయి. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. జ్వరము తగ్గుతుంది.

మూడవ చికిత్స : రాత్రిపూట 25 గ్రా||ల సోంపును నీటిలో నానబెట్టి ఉంచాలి. ప్రొద్దున ఆ నీటిలోనే దాన్ని మరగబెట్టాలి. ఈ నీటిలో 4 పెసర గింజల భారము (200–250 మి.గ్రా) కలిగిన పొంగించిన ఎర్రని పటిక యొక్క చూర్ణమును వేసి ఉదయం పరగడపున 40 రోజుల వరకు త్రాగడం వల్ల ఎంతటి పాత జ్వరమైనా తగ్గుతుంది. ఈ చికిత్స వలన 20 ఏండ్ల నుండి ఉన్న మలబద్దకం సైతము తొలగిపోతుంది.

శరీర పుష్టి :

మొదటి చికిత్స : 1 లేదా 2 గ్రా॥ల శొంఠి, అంతే మోతాదులో శిలాజిత్తు తినడం వల్ల లేక 2–5 గ్రా॥ల తేనెతో అంతే మోతాదు కలిగిన అల్లము తీసుకోవడం వలన శరీరము పుష్టిగా అవుతుంది.

రెండవ చికిత్స : 3–5 అంజీరు పండ్లను పాలలో మరిగించి తినడం వల్ల గాని లేదా అంజీరు పండ్లను తిని పాలు త్రాగడం వల్ల శక్తి వృద్ధి అవుతుంది.

మూడవ చికిత్స : 1–2 గ్రా॥ల వరకు అశ్వగంధ చూర్ణాన్ని, 10–40 మి.లీ. ఉసరిగ రసముతో 15 రోజులు తీసుకోవడం వలన శరీరానికి దివ్యశక్తి లభిస్తుంది.

నాలుగవ చికిత్స : ఒక గ్లాసుడు నీటిలో ఒక నిమ్మకాయ రసము పిండి రాత్రి పూట రెండు కిశ్మిస్ పండ్లను నానబెట్టాలి. ప్రొద్దున వడపోసి ఆ నీరు త్రాగి కిశ్మిస్ పండ్లను నమిలి తినాలి. ఇది ఒక అద్భుతమైన, శక్తిదాయకమైన చికిత్స.

అయిదవ చికిత్స : రాత్రిపూట వేడి నీటిలో రెండు చిటికెల పసుపు కలిపి త్రాగినచో శరీరం సదా నిరోగంగా, బలిష్టంగా ఉంటుంది.

అసమయ వృద్ధాప్యాన్ని నివారించడానికి :

మొదటి చికిత్స : త్రిఫలా, అతిమధుర (ములేహఠీ) చూర్ణములను సమాన మోతాదులో కలిపి మిశ్రమములో నుండి ఒక తులము చూర్ణము రోజుకు రెండు సార్లు తినడం వల్ల అసమయ వృద్ధాప్యము నివారించబడుతుంది.

రెండవ చికిత్స : ఉసరిగ, నల్ల నువ్వులను సమపాళ్ళలో తీసుకొని సన్నగా నూరి, 1 లేదా 2 గ్రా॥ల ఆ చూర్ణాన్ని నెయ్యి లేక తేనెతో పుచ్చుకోవడం వల్ల అసమయ వృద్ధాప్యము తొలగి శక్తి వస్తుంది.

శిరో రోగములు

తలనొప్పికి :

మొదటి చికిత్స : తలకు ఘోడావజ లేక వాయుసర లేపము చేయడం వల్ల లేదా ముక్కులో ఆవనూనె చుక్కలు వేయడం వల్ల తలనొప్పి తగ్గుతుంది.

రెండవ చికిత్స : 1–5 వెల్లుల్లి గర్భాలు 1 గ్రాము ఉప్పుతో కలిపి నూరి అన్నంలో వేసుకొని తినడం వల్ల తలనొప్పి తగ్గుతుంది.

మూడవ చికిత్స : తలనొప్పి ఉన్నప్పుడు ధ్యానముద్రలో ప్రశాంతంగా కూర్చోవాలి లేదా రెండు మోచేతులకు ఒక్కొక్క సెం.మీ. పైన కేవలం 7 ని||ల వరకు గట్టిగా బిగించి రుమాలు బంధించాలి. దీనిచే శిరోవేదన తగ్గుతుంది.

నాలుగవ చికిత్స : వేడి వల్ల తలనొప్పి కలిగితే ధనియాలు దంచి శిరముపై కట్టాలి.

అయిదవ చికిత్స : శిరోవేదన అధికంగా ఉన్నరోజు పళ్ళ నుండి నాలుకను బయట పెట్టి చూపుడు వ్రేలును బ్రొటన వేలితో ఒత్తి '0' ఆకారంలో ఉంచాలి. ఇలా రోజుకు 3 సార్లు రెండేసి నిముషాల చొప్పున చెయ్యాలి. దీంతో అనేక విధాలైన నొప్పులు నశించిపోతాయి.

ఆరవ చికిత్స : ప్రతిరోజూ అన్నం తిన్న తర్వాత తలను దువ్వెనతో దువ్వుకోవడం వల్ల శిరోవేదనము తగ్గిపోతుంది.

(జలుబు) చలితో వచ్చు తలనొప్పి :

మొదటి చికిత్స : తల, ముక్కులో కఫము నిండినప్పుడు సన్నని మిరియాల పొడిని నశ్యమును పీల్చినట్లు లోనికి పీల్చితే కఫం వెలువడడం వల్ల తుమ్ములు వచ్చి శిరస్సు తేలిక పడుతుంది.

రెండవ చికిత్స : ½ తులము నవాసారమును 1.2 గ్రాముల కర్పూరము నూరి వాసన చూడటం వల్ల తీవ్ర శిరోవేదము నశిస్తుంది.

ఒంటికణత నొప్పి (పార్శ్వపు శూల) (Migraine) :

మొదటి చికిత్స : సూర్యోదయానికి పూర్వము కొబ్బరి, బెల్లములతో చిన్న శెనగ గింజంత పరిమాణంలో కర్పూరాన్ని కలిపి 3 రోజులు తీసుకొన్నచో పార్శ్వపు తలనొప్పి నశిస్తుంది.

రెండవ చికిత్స : ½ గ్రాము పిప్పళ్ళ చూర్ణము, ½ గ్రాము వస చూర్ణాన్ని కలిపి తేనెతో నాకినచో పార్శ్వపు తలనొప్పి తగ్గుతుంది.

మూడవ చికిత్స : శుద్ధమైన తాజా ఆవునెయ్యిని ఉదయం మరియు సాయంత్రం రెండేసి చుక్కలు ముక్కులో వెయ్యడం వల్ల బాధ తగ్గిపోతుంది.

నాలుగవ చికిత్స : పెరుగు, అన్నము, పటిక బెల్లం కలిపి సూర్యోదయానికి ముందే తినడం వల్ల సూర్యోదయంతో పాటు పెరుగుతూ, తగ్గుతూ ఉండే శిరోవేదము తగ్గిపోతుంది. ఈ చికిత్సను కనీసం 6 రోజులు చెయ్యాలి.

అపస్మారము (Epilepsy) :

మొదటి చికిత్స : నిమ్మరసములో అరీఠాను నూరి దానిని నశ్యం వలె పీల్చటం వల్ల లేదా గుంటగలగరాకు రసములో సమాన మోతాదులో మేకపాలు కలిపి దాని చుక్కలను రోజూ ముక్కులో వెయ్యడం వల్ల అపస్మారక రోగము తగ్గుతుంది.

రెండవ చికిత్స : వెల్లుల్లి గర్భాలను కొన్నింటిని పాలలో నానబెట్టి రోజూ తీసుకోవడం వల్ల ఈ రోగం నుండి విముక్తి కలుగుతుంది.

స్పృహ తప్పినప్పుడు వెల్లుల్లిని నూరి రోగికి వాసన చూపించడం వల్ల, దాని యొక్క రసాన్ని ముక్కులో పొయ్యడం వల్ల స్పృహ వస్తుంది.

పిచ్చితనం :

ఈ రోగం వచ్చిన రోగిని మంచముపై కట్టి క్రింది నుండి చైదైన మునగ ఆకుల పొగ 15 ని॥లు పెట్టాలి. రోగి కళ్ళు, ముక్కు చెవులలోకి పొగపోవునట్లు అతనిపై కంబళి కప్పాలి. ఈ చికిత్స వలన 4, 5

రోజులలో రోగి ఆరోగ్యవంతుడౌతాడు.

తలతిరుగడం (కళ్ళు తిరుగడం) :

మొదటి చికిత్స : 10-50 మి.లీ. అల్లము రసము, 5-20 మి.లీ. తులసీ రసాన్ని తేనెలో తీసుకోవడం వలన లేదా సోంపు, మిశ్రీని సమపాళ్ళలో తీసుకొని చూర్ణము చేసి 2-5 గ్రా॥ల మోతాదులో ఉదయం, సాయంత్రం త్రాగడం వల్ల కళ్ళు తిరగడం తగ్గుతుంది.

రెండవ చికిత్స : 6 గ్రా॥ల ధనియాలు, 6 గ్రా॥ల ఉసరిగను కొద్దిగా దంచి రాత్రి పూట నీటిలో నానవేసి ప్రొద్దున వడపోసి అందులో మిశ్రీని కలిపి త్రాగటం వల్ల ఫలితం కలుగుతుంది.

అనిద్ర :

మొదటి చికిత్స : సోంపు, కలకండ, పాలు వీటి యొక్క చల్లని షర్బత్‌ను త్రాగడం వల్ల లేదా గేదె పాలు త్రాగి పరుండడం వల్ల మాలిష్ (మర్ధనము) చెయ్యడం వల్ల నిద్ర బాగా పడుతుంది.

రెండవ చికిత్స : కొత్తిమీర రసములో సమాన మోతాదులో పటిక బెల్లం కలిపి అగ్నిపై పాకము తయారు చేసి షర్బత్‌ను తయారు చెయ్యాలి. ఈ విధంగా తయారు చేసిన 20-25 గ్రా॥ల షర్బత్ అవసరాన్ని బట్టి నీటిని కలిపి త్రాగటం వల్ల నిద్రలేమి ఉపశమించగలదు.

మూడవ చికిత్స : 200 మి.లీ. పాలలో 1-5 గ్రా॥ల పిప్పలి వేరు కలిపి త్రాగడం వల్ల నిద్ర వస్తుంది.

జపం చేస్తూ-చేస్తూ, సత్‌శాస్త్రాలను చదువుతూ లేక ధ్యానం చేస్తూ, సత్‌సంగాన్ని వింటూ-వింటూ నిద్రిస్తే చక్కగా నిద్ర పడుతుంది.

మూర్ఛ :

మొదటి చికిత్స : శొంఠి లేక మిరియాలు పొడి చేసి రోగి ముక్కులో వేసి గట్టిగా ఊదడం వల్ల రోగి మూర్ఛ నుండి తేరుకొంటాడు.

రెండవ చికిత్స : పసుపును, పటిక బెల్లాన్ని నీటిలో కలిపి

త్రాగించడం వల్ల రోగము శాంతిస్తుంది.

సొరకాయ నూనెను చేసే విధానము :

250 గ్రా॥ల నువ్వుల నూనె లేక కొబ్బరి నూనె తీసుకోవాలి. 1 1/4 కి.గ్రా. సొరకాయలను తీసుకొని దాన్ని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరిగి నూరాలి. పలుచని వస్త్రంతో వడపోసి, గట్టిగా పిండి దాని నీరు తియ్యాలి. తైలాన్ని ఒక పాత్రలో సన్నని మంటపై మరిగించాలి. కొంచెం వేడి కాగానే సొరకాయ ముక్కలను పిండి తీసిన నీరు నెమ్మది నెమ్మదిగా నింపాలి.

ఈ తైలం బాదం తైలానికి సోదరునిగా భావింపబడుతుంది. వారానికి 1, 2 సార్లు శరీరానికి ఈ తైలాన్ని మాలిష్ చెయ్యడం వల్ల ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి కూడా పెరుగుతుంది. మెదడు చల్లగా ఉంటుంది అంతేకాక మెదడుకు బలం కలుగుతుంది.

చర్మవ్యాధులు

వేడి (చర్మము ఎరుపెక్కటం, మండడం) :

20–50 మి.లీ. వేపాకులు రసాన్ని త్రాగడం వల్ల శరీరంలోని వేడిమి తొలగిపోతుంది.

దురద :

మొదటి చికిత్స : ఆశ్రమంలో లభించే లాల్‌బూటీలో కరంజీ లేక వేపనూనెను కలిపి మాలిష్ (మర్ధనము) చెయ్యడం వల్ల దురద తగ్గుతుంది.

రెండవ చికిత్స : తగిరస (పావార్) చెట్టు బీజముల చూర్ణములో నిమ్మకాయ రసాన్ని కలిపి దాన్ని దురద ఉన్న చోట పూయాలి. నీటితో ఈ చూర్ణాన్ని ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం ½ తులము ప్రమాణాన్ని తినాలి. మరీచ్యాది తైలము మర్ధనము చెయ్యాలి. వేప కషాయంతో స్నానం చెయ్యాలి మరియు ఆరోగ్య వర్ధినీవటి నెం.1

యొక్క రెండేసి మాత్రలు నీటితో తీసుకోవాలి.

తలలో పుండ్లు మరియు దురద :

తలపై నిమ్మరసం, ఆవనూనె సమభాగములు కలిపి తలపై రాయాలి. తర్వాత పెరుగు రుద్ది కడుగడం వల్ల కొద్ది కాలంలోనే దారుణమైన ఈ శిరోరోగము నశిస్తుంది.

చెమట కాయలు :

మొదటి చికిత్స : నిమ్మరసము రాయడం వల్ల లేక మామిడి టెంక చూర్ణాన్ని నీటితో కలిపి దానిని శరీరానికి పట్టించి స్నానం చెయ్యడం వలన చెమట కాయలు నశిస్తాయి.

రెండవ చికిత్స : గ్రీష్మ ఋతువులో ఎక్కువగా వీపుపై చిన్న చిన్న కురుపులు లేస్తాయి. 5 గ్రా॥ల సోంపును దంచి నీటితో నిండి ఉన్న పాత్రలో వేసి ప్రాతఃకాలంలో ఆ నీటితో స్నానం చెయ్యాలి. సోంపును నీటిలో నూరి లేపనము తయారు చేసి వీపుకు రాయడం వలన ఆ కురుపులు నశిస్తాయి.

శీత పైత్యము (అమ్మోరు) (Urticaria) :

మొదటి చికిత్స : ఆవనూనెను మర్ధనము(మాలిష్) చేసి వేడి నీటితో స్నానం చేసిన ఫలితం కనిపిస్తుంది.

రెండవ చికిత్స : మిరియాల చూర్ణం నేతిలో వేసి నాకుట వల్ల మరియు నేతిలో మిర్యాల పొడి వేసి కలిపి రాసినచో శీత పైత్యము తగ్గుతుంది. శీత పైత్యములో వాయు ప్రాధాన్యముంటే 1-2 గ్రా॥ల వాము మరియు బెల్లం, పైత్య ప్రాధాన్యముంటే 1-2 పసుపు కొమ్ముల మరియు బెల్లం, కఫం ప్రాధాన్యముంటే 2-10 మి.లీ. రసం మరియు బెల్లం ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకొన్నచో లాభం కలుగుతుంది.

గజ్జి (Pruritis) :

మొదటి చికిత్స : 2 గ్రా॥ల ఉసరిగ చూర్ణాన్ని ఒక లీటరు నీటిలో

నానబెట్టి దాని నీటిని రాయటం వల్ల రోజంతా అదే నీరు త్రాగటం వలన గజ్జి ఉపశమిస్తుంది.

రెండవ చికిత్స : తెల్ల ఉన్ని బూడిదను ఆవు నేతితో కలిపి గజ్జి, కురుపులపై రాసిన లాభం ఉంటుంది.

మూడవ చికిత్స : పాత గజ్జికి డామర్ లేపనము ఉత్తమ ఔషధము.

డామర్ రాసి కట్టుకట్టి 4 రోజుల తరువాత విప్పి తిరిగి కట్టు కట్టవలెను. ఇలా 3 కట్లు కట్టవలెను. నాలుగవ కట్టుకట్టిన వారము తరువాత కట్టువిప్పిన గజ్జి పూర్తిగా నయమౌతుంది.

తామర (Ring Worm) :

మొదటి చికిత్స : తంటెవు(పావార్) చెట్టు విత్తుల చూర్ణంలో పెరుగు నీరు కాని, నిమ్మరసము కాని కలిపి తామరపై పూసిన 3, 4 రోజులలోనే తామర తగ్గిపోతుంది.

రెండవ చికిత్స : నిమ్మకాయ రసంలో చింత గింజలను నూరి వేసిన గజ్జి, తామర ఉపశమిస్తాయి.

మూడవ చికిత్స : గజ్జి, తామరలపై పుదీనా రసము రాసిన ఫలితం కనిపిస్తుంది.

నాలుగవ చికిత్స : తులసి ఆకులను నిమ్మకాయ రసంతో నూరి రాయటం వల్ల తామర నశించి పోతుంది.

రక్త వికారము :

మొదటి చికిత్స : రెండు తులముల నల్లద్రాక్షను 20 తులముల నీటిలో రాత్రి పూట నానబెట్టి ఉదయం దానిని పిసికి 1-5 గ్రా॥ల త్రిఫలతో త్రాగటం వల్ల మలబద్ధకము, రక్తవికారము, పైత్య దోషము మొదలైనవి నశించి శరీరము స్వర్ణం వలె అవుతుంది.

రెండవ చికిత్స : 5-25 గ్రా॥ల మృదువైన మర్రి చిగుళ్లను నూరి అందులో 50-200 గ్రా॥ల వరకు మేక పాలను అంతే మోతాదులో

నీరు కలిపి పాలు ఇంకిపోయేంతే వరకు మరగబెట్టి, వడపోసి త్రాగటం వలన రక్త వికారము నశిస్తుంది.

స్ఫోటకము :

మొదటి చికిత్స : స్ఫోటకము నందు అడవి కంద బూడిద రాయడం వల్ల, ఉపవాసము చేయడం వల్ల ఉపశమిస్తుంది.

రెండవ చికిత్స : 5–20 మి.లీ. మేడిచెట్టు వేర్ల రసము 2–5 గ్రా||ల మిశ్రీతో కలిపి తినడం వల్ల పిల్లల్లో గజ్జి శాంతిస్తుంది.

మూడవ చికిత్స : చింత గింజలు, పసుపును సమపాళ్ళలో చూర్ణం చేసి ఆ చూర్ణాన్ని రోజుకు ఒక్కసారి 500 మి.గ్రా.ల చన్నీటితో ఇవ్వడం వల్ల బాలురలో స్ఫోటకము రాదు.

నాలుగవ చికిత్స : కాకర ఆకుల రసము, పసుపు కలిపి త్రాగుట వలన మశూచి వ్యాధి ఉపశమిస్తుంది.

తెల్లమచ్చలు (కుష్టు) :

మొదటి చికిత్స : క్రాలుగచ్చ నూనెతో మర్దనము చెయ్యాలి. పుండు అయినట్లైతే మందు రాయకూడదు. పుండుపై పేడ లేదా మట్టి రాయాలి. 7 రోజుల తరువాత తిరిగి క్రాలుగచ్చ నూనె రాయాలి.

రెండవ చికిత్స : 50–200 మి.లీ. గోమూత్రంలో 1–3 గ్రా||ల పసుపు కలిపి త్రాగడం వల్ల లేక తులసి రసం రాయడం వల్ల, 5–20 మి.లీ. గోమూత్రాన్ని త్రాగటం వల్ల తెల్లని మచ్చలు నశిస్తాయి.

మూడవ చికిత్స : రాగి చెక్క చూర్ణం 2 గ్రా||లు రోజుకు 3 సార్లు చొప్పున 6 నెలల వరకు రాయడం వల్ల అరటి ఆకుల బూడిద, దాని ఎత్తు పసుపు తీసుకొని రెండింటిని నీటితో నూరి దానికి లేపము చేయడం వల్ల తెల్లకుష్టు నశిస్తుంది. శ్వేత కుష్టులో వమనము చేయించడం లాభప్రదము.

నాలుగవ చికిత్స : శెనగలను నీటిలో నానవేసి గాని లేక ఉడికించి గాని ఇష్టం వచ్చినప్పుడు తినవచ్చు. శెనగలు నానవేసిన నీటినే త్రాగవలెను. శెనగలలో ఉప్పు వేయరాదు. 3–4 నెలలు ఈ చికిత్స చేస్తే అన్ని రకాల కుష్టు రోగములు నశిస్తాయి.

ఈ చికిత్స కాలంలో శెనగలు తప్ప మరేదీ తినకూడదు.

అయిదవ చికిత్స : కాకోటుంబర నామక బూటి అక్కడక్కడ ఉంటుంది. దాని పాలు రాయాలి. దాని చెక్క కషాయంగా చేసి త్రాగాలి. ఆ మచ్చపై లోహపు కడ్డీతో రుద్దాలి. మంట పుట్టినప్పుడు రుద్దుట మానాలి. త్రిఫలా చూర్ణాన్ని ప్రతిరోజూ సేవించాలి. పాలు, పండ్లు, మితాలు, పులుపు, కారాలను పూర్తిగా మానివెయ్యాలి.

పాలతో తులసి, ఉల్లి, చేపలు లేక పులుపు తినటం వల్ల కుష్ఠ వ్యాధి వస్తుంది. కనుక ఇటువంటి పదార్థాలు తినకూడదు.

వాత రక్తము – లెప్రసీ – కుష్టు రోగము (Gout) :

చికిత్స : ఒక్క తులము అడ్డరసము, తిప్పతీగ, 20–50 మి.లీ. ఆముదపు వేరు యొక్క కషాయములో గాని లేక రేల చెట్టు కాయలు మరియు తిప్పతీగెతో తయారుచేసిన 20–250 మి.లీ. కషాయంలో 1–5 గ్రా॥ల ఆముదము కలిపి త్రాగడం వల్ల కుష్ఠ రోగము తగ్గుతుంది.

చర్మముపై పులిపిరి కాయలు :

మొదటి చికిత్స : బంగళా(తమలపాకులు), మలబరి, ఖర్జూరము యొక్క గాని లేక నాగరబేలు ఆకుల కాడల రసమును పులిపిరి కాయలపై రాసిన పులిపిరి కాయలు రాలిపోతాయి. అప్పుడు కూడా రాలకపోతే తమలపాకులలో సున్నాన్ని కలిపి కలిపి వాటిపై రుద్దాలి.

రెండవ చికిత్స : రక్కెసపాలు గాని లేక కార్బోలిక్ యాసిడ్ కాని జాగ్రత్తగా వేసినచో పులిపిర్లు రాలిపోతాయి.

చర్మముపై ఉన్న ఎర్రని బొబ్బలు :

నల్ల జీలకర్ర గోమూత్రములో నూరి శరీరముపై రాసుకొని స్నానం చెయ్యడం వల్ల గాని లేక చందన తైలము, తువరక తైలము క్రాలుగచ్చ తైలము కలిపి రాయడం వల్ల ఫలితం ఉంటుంది.

కాలినపుడు :

మొదటి చికిత్స : కాలినపుడు వెంటనే కలబంద (అలోవీరా) గుజ్జు రాయడం వల్ల మంచు వలె చల్లబడుతుంది. గాయం త్వరగా మానిపోతుంది.

రెండవ చికిత్స : పసుపు నీళ్ళు రాయడం వల్ల కాలిన చోట చల్లగా ఉంటుంది.

మూడవ చికిత్స : కొబ్బరి నూనెలో పసుపు పొడి కలిపి రాయడం వల్ల గాయం త్వరగా మానిపోతుంది.

నాలుగవ చికిత్స : పచ్చి బంగాళా దుంపలను నూరి కాలిన చోట రాయడం వల్ల లాభం కలుగుతుంది.

కాలడం వలన ఏర్పడే మచ్చలు :

మొదటి చికిత్స : గుంట గలగర, తులసి ఆకుల రసము (గాయమైన తర్వాత) రాసినట్లయితే తెల్ల మచ్చలుండవు.

రెండవ చికిత్స : వేడి వల్ల చర్మముపై ఏర్పడిన మచ్చలు త్రిఫలా భస్మం, తేనెతో కలిపి రాయటం వల్ల లాభం ఉంటుంది.

అన్ని రకాల చర్మరోగాలు :

మొదటి చికిత్స : నిమ్మకాయ రసములో నారికేళ జటా తైలము కలిపి శరీరముపై మర్ధన చేయడం వల్ల లాభం ఉంటుంది.

రెండవ చికిత్స : చర్మం యొక్క దీర్ఘ రోగాలకు కాకర ఆకులను నూరి దానిని మాలిష్ చేయడం ఎంతో లాభదాయకం.

రక్తస్రావం అయినప్పుడు

మొదటి చికిత్స : కొత్తిమీర 10-20 మి.లీ. రసము రోజుకు 3 సార్లు త్రాగినచో నోటి నుండి రక్తము పడదు.

రెండవ చికిత్స : ముక్కు నుండి, నోటి నుండి రక్త స్రావం అవుతున్నప్పుడు 1 గ్రాము పటికను 20 గ్రా॥ల నీటితో కలిపి ఉదయం, సాయంత్రం త్రాగాలి. దీని వల్ల రక్తార్శ విరేచనంలో రక్తం పడటం, మూత్ర రక్తము, అతి ఆర్తనము మొ॥న వాటిలో ఉపశమనం ఉంటుంది.

మూడవ చికిత్స : 1/2-1 గ్రా॥ల కర్పూరము, 1-2 గ్రా॥ల నిమ్మ బెరడుతో 1/2-1 గ్రాముల మాచికాయ (మాజూఫల) చూర్ణము తినుట వలన రక్తస్రావం ఆగిపోతుంది.

బొబ్బలు - పుండ్లు - గడ్డలు

బొబ్బలు, పుండ్లు లేచినపుడు :

మొదటి చికిత్స : ఆముదాల బీజములు నూరి కట్టుకట్టడం వల్ల లేదా మామిడి టెంక గాని, వేప లేదా దానిమ్మ ఆకులను నీటితో నూరి రాయడం వల్ల బొబ్బలు, కురుపులు తగ్గుతాయి.

రెండవ చికిత్స : ఒక చిటికెడు నల్ల జీలకర్రను వెన్నతో మ్రింగడం వల్ల లేదా 1-3 గ్రా॥ల త్రిఫలా చూర్ణాన్ని తీసుకోవడం వల్ల మరియు త్రిఫలా నీటితో పుండును కడగటం వల్ల లాభం కలుగుతుంది.

మూడవ చికిత్స : పటికను నూరి రాయడం వల్ల రక్త స్రావము వెంటనే ఆగిపోతుంది. పుండు శీఘ్రంగా పక్వానికి వచ్చి మానుతుంది.

పుండ్ల నుండి చీము కారినప్పుడు :

మొదటి చికిత్స : ఆముదములో మామిడి ఆకుల బూడిద కలిపి రాయడం వల్ల లాభం ఉంటుంది.

రెండవ చికిత్స : చెముడుటాకుల మీద ఆముదము రాసి వేడిచేసి

పుండుపై తిప్పి అంటించాలి. తత్ఫలితంగా చీము వెలువడుతుంది. పుండు మానిపోయేందుకు 2, 3 రోజుల దాకా సరిగ్గా వెయ్యాలి.

వీపుపై గడ్డలు :

గోధుమ పిండిలో ఉప్పు, నీరు కలిపి వేడి చేసి కట్టు కట్టడం వల్ల పక్వమై పగులుతాయి.

గడ్డలు :

మొదటి చికిత్స : జిల్లేడు పాలలో మట్టిని తడిపి పూయడం వల్ల, నిర్గుండి (వావిలాల) ఆకుల 20-50 మి.లీ. కషాయంతో 1-5 మి.లీటర్ల ఆముదాన్ని కలిపి త్రాగడం లాభదాయకం.

రెండవ చికిత్స : 2-4 గ్రా॥ల కాంచనారము, ముల్లు మోదుగ రోజుకు 2, 3 సార్లు తినటం వల్ల బాహ్య లేపనం వలన గడ్డ కరుగుతుంది.

మూడవ చికిత్స : గోధుమ పిండిలో పాపడఖార్, నీరు పోసి కట్టుకట్టినచో పక్వము కావలసిన గడ్డ పక్వమై పగిలి నొప్పి తగ్గుతుంది.

గండమాల బిళ్లలు (Tubercular lymphadinitis) :

గొంతుకలో దూషితమైన వాతము, శ్లేషము, క్రొవ్వు గొంతుక వెనుక ఉన్న నాడులలో మెల్లమెల్లగా తమ లక్షణాలతో కూడిన బిళ్లలను ఉత్పన్నం చేస్తుంది. వీనినే గళగండ మంటారు. కొవ్వు, కఫం వల్ల చంకలో, భుజము, మెడ, గజ్జలలో చిన్న లేక పెద్ద రేగు పండ్లంత బిళ్లలేర్పడి నెమ్మదిగా పక్వమౌతాయి. ఈ బిళ్ళల వరుసనే గండమాల బిళ్ళలంటారు. ఇట్టి బిళ్ళలు కంఠంపై ఉన్న కంఠమాల అని పిలుస్తారు.

చికిత్స : కౌంచబీజములను నూరి 2, 3 సార్లు పూయడం వల్ల లేదా గోరఖముండే ఆకుల ఎనిమిది తులముల రసము నిత్యము త్రాగినచో గండమాలా రోగము ఉపశమిస్తుంది.

పథ్యము : కఫ వర్ధక పదార్థాలు భుజించకూడదు.

చంకలోని పుండ్లు :

చికిత్స : ముష్టివిత్తులను నీటిలో సన్నగా దంచి కొద్దిగా వేడి చేసి లేపనం చెయ్యడం వల్ల లేక ఆముదము రాయడం వల్ల లేదా బెల్లము, గుగ్గిలము, ఆవాలు సమపాళ్ళలో చూర్ణము చేసి కొద్ది నీటిలో కలిపి వేడి చేసి రాయడం వలన చంకలో పుండ్లు తగ్గుతాయి.

గాయములు - బొబ్బలు

మొదటి చికిత్స : తులసి ఆకుల చూర్ణం ఉప్పు, పంచదారతో వేయటం వల్ల లేదా మారేడు దళము నూరి గాయాలకు కట్టడం వల్ల గాయాలు తగ్గుతాయి.

రెండవ చికిత్స : వెన్నలో కాసును నూరి రాయటం వల్ల లోపలి చెడు పదార్థం బయటకు వచ్చి గాయం మానుతుంది.

మూడవ చికిత్స : శస్త్రముచే గాయం అయినట్లైతే తక్షణం దానిపై శుద్ధమైన తేనె పట్టీ వెయ్యాలి. కరక్కాయ లేదా పసుపు లేదా తిప్పతీగ చూర్ణము గాని లేదా భూత భాంగడా లేక హంసరాజ్ఞ ఆకులు దంచి లేపనము గాయంపై వేస్తే రక్తం వెంటనే ఆగి, పుండు పక్వమయ్యే అవకాశం ఉంటుంది.

నాలుగవ చికిత్స : గాయమై నెత్తురు కారుతున్నచో పసుపు, ఉప్పు, పంచదార కలిపి సర్వగుణ తైలకట్టు కట్టాలి. మార్కెట్లోని నూరిన పసుపులో లవణముంటుంది. కావున పాలలో పసుపు నూరవలెను.

శరీరం ఏ విధంగానైనా తెగి గాయమైతే 24 గంటల వరకు ఏమీ తినకపోవుటచే గాయం మానిపోతుంది.

స్ఫోటకపు పుండ్లు :

మొదటి చికిత్స : పసుపు, కాసు కలిపి ఒకేసారి నూరి ఆ మిశ్రమాన్ని లేపనం చెయ్యడం వల్ల లేదా వేపాకులను నూరి వేయడం వల్ల లాభం ఉంటుంది.

రెండవ చికిత్స : స్ఫోటకపు కురుపులు లేవడం ప్రారంభమైనప్పుడే బాలలకు 2, 3 నిమ్మ గింజలను నీటిలో నూరి త్రాగించడం వల్ల స్ఫోటకము రాదు. వచ్చినట్లయితే చాలా పలుచగా వస్తుంది. దాని తీవ్రత ఉండదు.

లోపలి గాయములు

లోపలి గాయములు :

మొదటి చికిత్స : 1–3 గ్రా॥ల పసుపు, పంచదార తినడం వల్ల, కొబ్బరి నీళ్లు త్రాగటం వల్ల, తినడానికి ఉపయోగించే సున్నము, పాత బెల్లాన్ని దంచి ఒకటి జేసి వెయ్యడం వల్ల లోపలి గాయాలు తగ్గుతాయి.

రెండవ చికిత్స : 2 వెల్లుల్లి గర్భాలు, 20 గ్రా॥ల తేనె, ఒక గ్రాము లక్క, 2 గ్రా॥లు పటిక బెల్లము వీనిని పచ్చడి వలె నూరి నెయ్యి వేసి ఇవ్వడం వల్ల విరిగిన లేదా తొలగిన (పక్కకు జరిగిన) ఎముక త్వరగా అతుక్కొంటుంది.

మూడవ చికిత్స : 1–2 గ్రా॥ల తుమ్మవిత్తుల చూర్ణం 3 రోజులు తేనెతో తీసుకోవడం వల్ల విరిగిన ఎముక వజ్రం వలె గట్టి పడుతుంది.

బెణుకు – వాపు :

మొదటి చికిత్స : కట్టె, రాయి మొ॥వి తగలడం వల్ల కలిగిన వాపుకు పసుపు, తినే సున్నము కలిపి నూరి వేడి వేడిగా లేపనం చెయ్యడం వల్ల లేదా చింత ఆకులను ఉడికించి కట్టడం వల్ల వాపు నెమ్మదిస్తుంది.

రెండవ చికిత్స : ఉడికించిన చిరినెల్లి చెట్టు ఆకులను ఎటువంటి వాపుకైనా కట్టవచ్చు లేదా చేతితో నూరిన పసుపు ఒక్క గ్రాము ఉదయం నీటిలో వేసుకొని త్రాగడం వల్ల వాపు తొగ్గిపోతుంది.

మూడవ చికిత్స : బెణుకు లేక దెబ్బ వల్ల రక్తము గడ్డ కట్టడం వల్ల లేత మర్రి ఆకులపై తేనె రాసి కట్టడం వల్ల ఉపశమిస్తుంది.

నాలుగవ చికిత్స : నేరెడు చెక్కతో పెట్టిన కషాయాన్ని పుక్కిలించినచో

గొంతు వాపు తగ్గుతుంది.

గమనిక : వాపుకు కాకర ఆకు మంచిది.

శ్లీపదము (బోదకాలు) :

అమితమైన బాధతో కూడిన వాపు నాభి క్రింద భాగంలో, గజ్జల్లో ప్రారంభమై కాలి క్రింది భాగము వరకు వ్యాపిస్తుంది. దాంతో బాటు కాలు కూడా లావెక్కుతుంది. దీనినే శ్లీపదము లేక బోదకాలు అంటారు. ఇందులో రోగి జ్వర పీడితుడు కావచ్చు.

మొదటి చికిత్స : శొంఠి, నల్ల జీలకర్ర, ఆమి పసుపు, ముష్టి విత్తులు, రేవంద చెక్కెర హల్వా తయారు చేసి వేడి వేడిగా రాయడం వల్ల శ్లీపదములో లాభం కలుగుతుంది.

రెండవ చికిత్స : ఆవాలు, చిన్న కాకర ఆకులను సమపాళ్ళల్లో తీసుకొని గోమూత్రాన్ని కలిపి వేడి చేయాలి. ఈ ఉష్ణ లేపనము శ్లీపద వాపుపై వేయటం వల్ల కొద్ది కాలంలోనే శ్లీపదము వాపు, నొప్పి దానితో వచ్చు జ్వరం తగ్గిపోతుంది.

గరియాది వాత రోగములు

వాత రోగములు :

మొదటి చికిత్స : 2, 3 రోజులకొకసారి పరగడుపున 2–20 మి.లీ. ఆముదాన్ని త్రాగాలి. ఈ మధ్యకాలంలో టీ, కాఫీలు త్రాగకూడదు. అంతేకాదు నొప్పి ఉన్నచోట ఆముదమును రాసి, ఉడికించిన మారేడు ఆకులను వేడి వేడిగా కట్టు కట్టడం వల్ల వాత నొప్పులు తగ్గుతాయి.

రెండవ చికిత్స : 10–40 మి.లీ. వావిలాకుల రసాన్ని తీసుకోవడం వల్ల లేక వేయించిన, పట్టిన మెంతిపొడి 3 గ్రా||లు ఉదయం, సాయంత్రం నీటితో పుచ్చుకోవడం వల్ల వాతరోగాలు తగ్గుతాయి. ఈ మెంతి చికిత్స మోకాలి వాత రోగాలకు కూడా ఎంతగానో ఉపకరిస్తుంది. దీంతో పాటు వజ్రాసనం చెయ్యాలి.

మూడవ చికిత్స : 20–30 మి.లీ. శొంఠి కషాయంలో 5–10 గ్రా॥ల ఆముదం వేసి పడుకునే ముందు తీసుకోవడం వల్ల ఎంతో లాభం కలుగుతుంది. ఈ చికిత్స పక్షవాతములో లాభదాయకం.

సంధివాతము (Arthritis) :

మొదటి చికిత్స : 30–40 మి.లీ. వావిలాల ఆకులు నూరి నాభిపై రాయడం వల్ల, 10–40 మి.లీ.రసాన్ని త్రాగించడం వల్ల సంధివాతము తగ్గుతుంది.

రెండవ చికిత్స : అడ్డసరసపు బెరడు చూర్ణము 2 గ్రా॥లు తీసుకోవడం వల్ల ఇంకా గజనిమ్మ ఆకులను ఉడికించి కట్టడం వల్ల సంధివాతం తగ్గుతుంది.

మూడవ చికిత్స : శొంఠితోపాటు 20–50 మి.లీ. తిప్పతీగ కషాయాన్ని త్రాగడం వల్ల సంధివాతము ఉపశమిస్తుంది.

నడుము వాతరోగం : 20–50 మి.లీ. వావిలాల ఆకు రసము, 2–10 మి.లీ. ఆముదమును కలిపి త్రాగటం వల్ల నడుము నొప్పులు తగ్గుతాయి. నడుము నుండి కాళ్ళ వరకు శరీరాన్ని నెమ్మదిగా చేతులతో ఒత్తి కాపడము పెట్టాలి. సుప్త వజ్రాసనం, ధనురాసనం, ఉత్తాన పాదాసనం, అర్ధమత్స్యాసనం మొ॥వి వెయ్యడం మిక్కిలి లాభదాయకం. జ్వరము తగ్గి ఆకలి బాగా అవుతూ ఉన్నప్పుడు మాలిష్ కూడా చేయవచ్చు.

కాళ్ళవాతం (సాయటికా) :

మొదటి చికిత్స : ఆవనూనెలో శొంఠి, కాయఫల బెరడును వేడి చేసి మాలిష్ చెయ్యడం వల్ల లేదా పీడిత భాగముపై ఆముదం రాసి పైన కొద్దిగా వేడి చేసిన ఆముదపాకులు పెట్టి కట్టు కట్టినచో గుణము కనిపిస్తుంది.

రెండవ చికిత్స : 100 గ్రా॥ల నీరు, 100 గ్రా॥ల పాలు కలిపి దాంట్లో పది వెల్లుల్లి గర్భాలు వేసి ఉడికించాలి. నీరు ఇంకిపోయిన

తర్వాత వెల్లుల్లి గర్భాలు తిని ఆ పాలు త్రాగాలి. కాళ్ళ వాతములు తగ్గుతాయి.

మూడవ చికిత్స : వావిలి ఆకులు ఆకుపచ్చవైతే 40 గ్రా||లు గానీ లేదా ఎండినవైతే 15 గ్రా||లు గానీ తీసుకొని 5 గ్రా||ల శొంఠితో కొంచెం దంచి 350 గ్రా||ల నీటితో మరిగించాలి. 60–70 గ్రా||ల నీరు మిగిలి ఉన్నప్పుడు వడపోసి ఉదయం, సాయంత్రం పుచ్చుకొన్నచో లాభం కలుగుతుంది.

ఆమ్లవాతము (Rheumatoid arthritis) :

ఇందులో కీళ్లల్లో నొప్పి, వాపు ఉంటుంది. నొప్పి ఒకప్పుడు కాళ్ళలో ఉంటే మరొకప్పుడు చేతుల్లో ప్రారంభమౌతుంది. ఈ రోగంలో అధిక భాగం చికిత్సకు పూర్వం లంఘనము అవసరము. నీరు త్రాగడం, ఇసుకతో కాపడము పెట్టడం లాభదాయకం. శొంఠిని ఆముదంతో గానీ, నేతితో గానీ త్రాగాలి.

మొదటి చికిత్స : 250 మి.లీ. పాలు, అంతే పరిమాణం గల నీటిలో రెండు వెల్లుల్లి గర్భాలు, 1–1 చెంచా శొంఠి, కరక్కాయ, దాల్చిన చెక్క, చిన్న యాలకులను ఒక్కొక్కటి వేసి వండాలి. నీరు ఇంకిన తర్వాత మిగిలిన పాలను త్రాగాలి.

రెండవ చికిత్స : పై నీటి చికిత్సనే కాక క్రింది చికిత్సలూ చెయ్యాలి.

మొదటి 3 రోజుల వరకు ఉడికించిన పెసల నీరు త్రాగాలి. తర్వాత 7 రోజుల వరకు కేవలం ఉడికించిన పెసలే తినాలి. 7 రోజుల తర్వాత 15 రోజుల వరకు ఉడికించిన పెసలు, రొట్టె తినాలి.

వీలైతే ఏక్యుప్రెషర్ చికిత్సా పద్ధతిని కూడా చెయ్యాలి.

ఔషధాలు : సింహనాద గుగ్గులము రెండేసి మాత్రలు ఉదయ, మధ్యాహ్న సాయంకాలంలో నీటితో తీసుకోవాలి.

'చిత్రవాది వటి' రెండేసి మాత్రలు ఉదయం, సాయంత్ర 20 మి.లీ.

అల్లపు రసంతో 1 చెంచా తీసుకోవాలి.

కంపవాతము :

అప్పుడే పీకిన వావిలి చెట్టు వేరు, పచ్చని ఆకుల రసము తీసుకొని అందులో నాల్గవ భాగము నువ్వుల నూనెను కలిపి వేడి చేసి ఉదయం, సాయంత్రం ఒక్కొక్క చెంచా త్రాగడం వల్ల, మాలిష్ చెయ్యడం వల్ల కంపవాతము, కీళ్ల నొప్పులు తగ్గుతాయి. స్వర్ణమాలతి 1 మాత్ర లేక ఒక గ్రాము కౌంచ్ పొడి పాలతో తీసుకొన్న లాభం ఉంటుంది.

అన్ని రకాల వాత రోగాలు :

మొదటి చికిత్స : 1-2 గ్రా||ల మిరియాల పొడి, 5-10 గ్రా||ల వెల్లుల్లిని సన్నగా తరిగి అన్నం తినేటప్పుడు మొదటి నేతి ముద్దలో వేసుకొని ప్రతిరోజూ తినడం వల్ల వాతరోగాలు దరికే రావు.

రెండవ చికిత్స : 6 గ్రా||ల శొంఠి, 1.5 గ్రా||ల మెంతి చూర్ణము, 5 చెంచాల తిప్పతీగ రసంతో మిశ్రమం చేసి ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకోవడం వలన ఎన్నో రకాల వాత రోగాలు నశిస్తాయి.

మూడవ చికిత్స : వాతము వలన రోగి ముఖము వంకరైన యెడల నాణ్యమైన వెల్లుల్లి గర్భాలు 2-20 వరకు నూనెలో వేయించి శుద్ధమైన వెన్నతో కలిపి సజ్జ రొట్టెతో కొంచెము ఉప్పు వేసుకొని తినడం వల్ల రోగి ముఖము సరి అవుతుంది.

కండరాల నొప్పులు :

వెల్లుల్లి రసంలో నూరిన సైంధవ లవణాన్ని కలిపి మాలిష్ (మర్ధనము) చెయ్యడం వలన కండరాల నొప్పులు తగ్గుతాయి.

పక్షవాతము (Paralysis) :

మొదటి చికిత్స : పక్షవాతం వచ్చిన వెంటనే 50-100 గ్రా||ల నువ్వుల నూనెను కొద్దిగా వేడి చేసి త్రాగించాలి. ఆ తర్వాత వెల్లుల్లిని తినిపించాలి. పక్షవాతానికి గురి అయిన అవయవానికి, శిరమునకు

వేడి కలిగించడం కూడా మొదటి నుండే చెయ్యాలి. పక్షవాతం వచ్చిన 8వ రోజు నుండి పడిపోయిన శరీర భాగాన్ని మాలిష్ చెయ్యాలి. ఇందులో ఉపవాసం లాభదాయకం.

ప్రభావిత అవయవంపై 4 రోజులు నిలువ ఉంచిన స్వమూత్రమును ప్రతిలోమ గతిలో మాలిష్ చేయడం లాభదాయకం.

రెండవ చికిత్స : మొదటి రోజు వెల్లుల్లి గర్భము పూర్తిగా నీటితో మింగాలి. తర్వాత రోజుకు ఒక గర్భము పెంచుతూపోయి 21వ రోజున 21 గర్భములను మింగవలెను. ఆ తరువాత రోజుకొక గర్భమును తగ్గిస్తూ ఉండాలి. ఇలా చెయ్యడం వల్ల పక్షవాతము తగ్గిపోతుంది.

మూడవ చికిత్స : ఆకుపచ్చని వెల్లుల్లిని ఆకులతో సహా కొమ్మ యొక్క రసం తీసి దానిని నీటిలో కలిపి త్రాగించటం వల్ల బీ.పీ. పెరగడం వలన సంక్రమించిన పక్షవాతము తగ్గుతుంది.

స్త్రీల రోగములు

శ్వేత ప్రదరము (Leucorrhoea) (తెల్లకుసుమ రోగము) :

శ్వేత ప్రదరములో మొదటి 3 రోజుల వరకు ఒక్కొక్క చెంచా ఆముదము త్రాగి పిమ్మట ఔషధాన్ని సేవించడం లాభదాయకం. శ్వేత ప్రదరరోగి బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించాలి.

మొదటి చికిత్స : 2–5 గ్రా॥ల ఆశ్రమం యొక్క ఉసరిగ, మిశ్రీల చూర్ణాన్ని తీసుకోవడం వల్ల లేదా బియ్యం కడిగిన నీళ్లలో ½–½ తులము జీలకర్ర, పటిక బెల్లముల చూర్ణాన్ని పుచ్చుకోవటం వల్ల లాభం కలుగుతుంది.

రెండవ చికిత్స : 10–15 మోదుగ పూలను, 100–200 మి.లీ. నీటిలో నానబెట్టి ఆ నీటిని త్రాగటం వల్ల లేదా 5 తాజా గులాబీ పూలను ఉదయం, సాయంత్రం పటిక బెల్లముతో తిని ఆవుపాలు త్రాగినచో కుసుమ రోగము ఉపశమిస్తుంది.

మూడవ చికిత్స : 50 మి.లీ. మర్రి బెరడు యొక్క కషాయం, దానిలో 2 గ్రా॥ల లోధ్ర చూర్ణాన్ని వేసి త్రాగడం వల్ల లాభం ఉంటుంది. దీనితో పాటు యోని ప్రక్షాళన చెయ్యవలెను.

నాలుగవ చికిత్స : నేరేడు చెట్టు వేళ్ళను బియ్యపు గంజిలో నూరి ఉదయం, సాయంత్రం ఒక్కొక్క చెంచా తీసుకోన్నచో పాత కుసుమ రోగము నశిస్తుంది.

రక్త ప్రదర (Menorhagia)(రక్త కుసుమ) :

మొదటి చికిత్స : 1-2 గ్రా॥ల మామిడి టెంక చూర్ణము, 5-10 గ్రా॥ల తేనెతో సేవించడం వల్ల లేదా ఒక పండిన అరటి పండుకు ½ తులము నెయ్యి కలిపి ప్రతిరోజూ ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకోవడం వల్ల రక్త ప్రదరము తగ్గిపోతుంది.

రెండవ చికిత్స : 10 గ్రా॥ల చంద్రబంకను రాత్రి పూట నీటిలో నానబెట్టి ఉదయం పటిక బెల్లము వేసి తినడం వల్ల లేక 5-10 జవాకుసుమ మొగ్గలు పాలలో పిసికి త్రాగించడం వల్ల రక్త ప్రదరము తగ్గిపోతుంది.

మూడవ చికిత్స : 1-2 తులాల అశోక బెరడును సగం దంచి 100 గ్రామాల పాలు, 100 గ్రాముల నీరు కలిపి మరగబెట్టాలి. కేవలం పాలు మాత్రమే మిగిలి ఉన్నప్పుడు వడపోసి త్రాగడం వల్ల రక్త ప్రదర రోగం ఉపశమిస్తుంది.

నాలుగవ చికిత్స : ఎర్రపల్లేరు(గోఖరు), పిల్లి పీచర(శతావరి) సమభాగ చూర్ణంలో నుండి 3 గ్రాముల చూర్ణాన్ని 100 గ్రా॥ల మేక లేక ఆవు పాలతో మరిగించి త్రాగడం వల్ల రక్త ప్రదరము తగ్గిపోతుంది.

అయిదవ చికిత్స : పచ్చి అరటి కాయలను ఎండలో ఎండబెట్టి చూర్ణం చెయ్యాలి. 5 గ్రా॥ల చూర్ణంలో 2 గ్రా॥ల బెల్లాన్ని కలిపి రక్త ప్రదర రోగంతో బాధ పడుతున్న స్త్రీకి తినిపించటం వల్ల ఫలితం ఉంటుంది.

ఈ చూర్ణంతో పచ్చి అత్తి (మేడి) చెట్టు చూర్ణాన్ని సమపాళ్ళలో కలిపి నిత్యము ప్రాతఃసాయం కాలాలలో ఒక్కొక్క తులము సేవించడం వల్ల అధిక లాభము కలుగుతుంది.

జాగ్రత్తలు : చికిత్స కాలంలో లాభం కలిగేంత వరకు ఆహారంలో అన్నము, పాలు మాత్రమే తీసుకోవాలి. జ్వరం ఉంటే ఉపవాసం చెయ్యాలి.

మాసిక బహిష్టులో బాధ :

కన్యాలోహాది వటి రెండేసి మాత్రలు ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకోవాలి.

మాసిక బహిష్టు అధికమైతే :

నల్లమట్టి యొక్క పట్టీ పొట్టపై కట్టుట వలన, 5 రావి ఆకులను ప్రతిరోజు 3 సార్లు తినడం వలన, తుమ్మ జిగురు 5-10 గ్రా॥లు నిత్యము సేవించడం వల్ల ఈ సమస్య తగ్గిపోతుంది.

మాసిక బహిష్టు ఆగిపోతే :

ఆముదపు ఆకులపై వేడి చేసిన ఆముదమును రాసి పొట్టపై కట్టుట వల్ల, 50 మి.లీ. నువ్వుల కషాయంలో శొంఠి, మిరియాలు, ల్యాండ్రి పీప్పర్లు, ఇంగువ, భారంగ మూలముల యొక్క 3 గ్రా॥ల చూర్ణాన్ని వేసి త్రాగడం వల్ల లాభం కలుగుతుంది.

గర్భధారణము :

మొదటి చికిత్స : తొమ్మిదేసి శివలింగ బీజముల పాలు లేదా నీటిలో నూరి ప్రాతఃకాలంలో పరగడుపున బహిస్టు అయిన 5వ రోజు మొదలుకొని నాల్గు రోజులు అనగా 8వ రోజు వరకు సేవించడం వల్ల ఫలితం కలుగుతుంది.

రెండవ చికిత్స : అశ్వగంధ కషాయములో నెయ్యిని పక్వము చేసి ఈ నేతి యొక్క ఒక తులము ఋతుకాలములో స్త్రీ సేవిస్తే ఆమెకు

గర్భము నిలుస్తుంది. (నేతి పక్వము – ఒక కిలో అశ్వగంధ చూర్ణాన్ని 16 లీటర్ల నీటిలో మరిగించాలి. నాల్గవ వంతు అనగా 4 లీటర్ల నీరు మిగిలి ఉన్నప్పుడు అందులో ఒక కిలో నెయ్యి వేసి మరిగించాలి. నెయ్యి మాత్రమే మిగిలి ఉన్నప్పుడు దానిని దించి డబ్బాలో నింపాలి. దీనిని నేతిని పక్వము చేయడం అని అంటారు.

మూడవ చికిత్స : పాలతో పుత్రజీవి చెట్టు యొక్క వేరు, బీజములు లేక ఆకుల చూర్ణము ఒక్క తులము తీసుకోవడం వల్ల, బ్రహ్మచర్యము పాటించుట వల్ల, 3 నెలల వరకు ఈ చికిత్స చెయ్యడం వల్ల గొడ్రాలికి కూడా బిడ్డలు కలుగవచ్చు. బిడ్డలు పుట్టగానే మృతి చెందే వారికి ఇది రామబాణము వంటిది. పుత్ర జావాబీజములను మాలగా ధరించడం వల్ల కూడా లాభము కలుగుతుంది.

గర్భము నిలవడానికి :

రాత్రిపూట ఒక మట్టి పాత్రలో 25 గ్రా॥ల వాము, 25 గ్రా॥ల మిశ్రీ నీటిలో మునిగేటట్లు ఉంచాలి. దానిని నూరి తినాలి.

భోజనంలో ఉప్పు వెయ్యని పెసరపప్పు, రొట్టె తినాలి. ఈ చికిత్స నెలసరి బహిష్టు మొదటి రోజు నుండి 8వ రోజు వరకు చెయ్యాలి.

గర్భ రక్షణకు గల చికిత్స :

మొదటి చికిత్స : తరచుగా గర్భము పోవు స్త్రీ నడుముకు ఉమ్మెత్త వేరు యొక్క నాల్గంగుళముల ముక్కను కట్టుకోవాలి. దీని వల్ల గర్భము పోదు. 9 నెలలు నిండిన తర్వాత వేరుని విప్పివేయాలి.

రెండవ చికిత్స : యవల (బార్లీ) పిండిని, పటిక బెల్లమును సమభాగాలుగా కలిపి తినడం వల్ల తరచుగా సంభవించే గర్భస్రావము ఆగిపోతుంది.

అందమైన బాలుని కోసం :

కొబ్బరి నీళ్ళు త్రాగడం వల్ల లేదా 9 నెలల వరకు 5-10 గ్రా॥లు

నిత్యము తుమ్మ చెట్టు పత్రములను తినడం వల్ల గర్భవతియగు స్త్రీ తెల్లని రంగు కలిగిన బాలుని ప్రసవించగలదు. తల్లిదండ్రులు నల్లగా ఉన్నా సరే.

గర్భిణీకి వాంతులయినట్లయితే :

5 గ్రా||ల మారేడు గుజ్జు, 50 గ్రా||ల ధనియాలు నీటిలో కలిపి తినడం వల్ల లేక 2 గ్రా||ల కూరకాచరీ చూర్ణమును 10 మి.లీ. గులాబీ జలముతో కలిపి తీసుకోవడం వలన వాంతులు తగ్గుతాయి.

గర్భిణీకి కడుపులో మంటగా అనిపిస్తే :

10-15 ద్రాక్ష పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల లేక 100-200 మి.లీ. మేకపాలతో 10-20 గ్రా||ల శొంఠి నూరి తీసుకోవడం వల్ల లాభం ఉంటుంది.

ప్రసవ వేదన :

మొదటి చికిత్స : ప్రసూతి కాలంలో తాజా ఆవు పేడను (1-2 గం||ల లోపు పెట్టబడిన దానిని) ఒక గుడ్డలో వేసి పిండి ఒక చెంచా రసాన్ని ప్రసవించబోయే స్త్రీకి త్రాగిస్తే శీఘ్ర ప్రసవం జరుగుతుంది.

రెండవ చికిత్స : 20-50 మి.లీ. తులసి రసము త్రాగిస్తే సుఖ ప్రసవము జరుగుతుంది.

మూడవ చికిత్స : 5 తులాల ఉసరిగ పప్పును, 20 తులముల నీటిలో బాగా మరగబెట్టండి. 8 తులాల నీరు మిగిలి ఉన్నప్పుడు దానిలో 10 గ్రా||ల తేనెను కలిపి ఇవ్వడం వల్ల ప్రసవ బాధ లేకుండా శిశువు జన్మిస్తుంది.

నాలుగవ చికిత్స : వేప లేక దబ్బ వేరు నడుముకు కట్టుడం వల్ల సుఖప్రసవం అవుతుంది. ప్రసవించిన పిమ్మట వేరును విప్పి వేయాలి.

సుఖ ప్రసవానికి మంత్రము : ఓం కౌంరా దేవ్యై నమః । ఓం నమో ఆదేశ గురుకా..కొంరా వీరా కా బైరీ హాత్... సబ్ దిరాహ మజ్ఞాక సాథ్...

ఫిర్ బసే నాతి విరతి... మేరీ భక్తి ... గురు కీ శక్తి...కౌంరా దేవీ కా ఆజ్ఞా ।

ప్రసవ కాలంలో నొప్పులు పడుతున్న స్త్రీకి ఈ మంత్రము చేత అభిమంత్రించబడిన జలాన్ని త్రాగించడం వల్ల ఆ స్త్రీ ఏ బాధ లేకుండా సుఖంగా శిశువును ప్రసవిస్తుంది.

సూతికా రోగము :

ప్రసవించిన వెంటనే స్త్రీ శరీరంలో విపరీతమైన బాధ కలిగినా, జ్వరం వచ్చినా, దాహం వేసినా, వణుకుచున్నా, శరీరానికి జడత్వము, వాపు, శూల, మొ॥వి వచ్చినా, విరేచనాలవుతున్నా ఆ స్త్రీ సూతికా రోగగ్రస్తమైనదని గ్రహించాలి.

ప్రసూతి కాలంలో ఫ్యాను మొ॥వి ఉండరాదు. ప్రసవించిన స్త్రీని 40 రోజుల వరకు ఫ్యాను గాలి గాని, వెలుపలి గాలిని గాని తగులకుండా చూడాలి. రోజు కొంచెం వాము తినిపించడం వల్ల ప్రసవించిన స్త్రీకి ఆకలి పుడుతుంది. ఆహారం జీర్ణమౌతుంది, అపాన వాయువులుండవు. నడుమునొప్పి తగ్గుతుంది. గర్భాశయం శుద్ధమౌతుంది.

సౌభాగ్య శొంఠి పాకము :

ఈ పాకము యొక్క లాభాలను గురించి శివుడు పార్వతీ దేవి ఎదుట వర్ణించాడు. నారదుడు దీన్ని గురించి బ్రహ్మదేవుని శ్రీ ముఖం నుండి విన్నాడు, అశ్వినీ కుమారులు ఈ పాకాన్ని తయారు చేశారు.

సామాగ్రి : 250 గ్రాములు శొంఠి, 600 గ్రా॥ల ఆవునెయ్యి, 1 లీటరు ఆవుపాలు, 2 కిలో గ్రాముల పంచదార, కిశ్‌మిస్ మరియు చిరౌంజి 50-50 గ్రాములు, 400 గ్రాముల పచ్చి కొబ్బరి తురుము, ఎండు ఖర్జూరము 20 గ్రాములు.

ఔషధ ద్రవ్యాలు : నల్ల జీలకర్ర, ధనియాలు, లేండీ పీపర్లు, నాగర్‌మోథ్ (తుంగగడ్డ), విదారీకంద్, శంఖావలి, బ్రాహ్మీ, శతావరి, వచ, గోఖరు (పల్లేరు), అతిబల గింజలు, పిప్పర మూలం, అశ్వగంధ,

తెల్ల మూసలి 20–20 గ్రాములు, నాగర్‌కేసర్, చందనం, 10–10 గ్రా॥ల లోహభస్మం మరియు శిలాజిత్తు.

సుంగంధ ద్రవ్యాలు : సోంపు మరియు యాలకులు 20–20 గ్రాములు, జాయఫలం, జావిత్రి మరియు దాల్చిన చెక్క 10–10 గ్రాములు, కుంకుమ పువ్వు 5 గ్రాములు.

విధి : ఇనుప బాణాలిలో నెయ్యిని వేడిచేసి దాంట్లో శొంఠిని వేయించాలి. శొంఠి కొంచెం ఎర్రబడిన తర్వాత దానిలో పాలు, పంచదార కలిపి గట్టి పడే దాకా కలపాలి. తర్వాత కిశ్‌మిస్, చిరౌంజి, కొబ్బరి, ఎండు ఖర్జూరము మరియు పైన పేర్కొనబడిన ఔషధ ద్రవ్యాల చూర్ణాన్ని కలిపి సన్నని సెగపైన మిశ్రమాన్ని ఉడకబెడుతూ నిరంతరం కలుపుతూ ఉండాలి. మిశ్రమం నుండి నెయ్యి వెలువడడం మొదలైనప్పుడు, మిశ్రమం ముద్దలా తయారవుతున్నప్పుడు జాయఫలం, యాలకులు మొ॥న సుగంధ ద్రవ్యాల చూర్ణాన్ని కలిపి మొత్తం మిశ్రమాన్ని కిందికి దించాలి. సుగంధ ద్రవ్యాలను చివరలో కలపడం వల్ల వాటి సుగంధం నిలిచి ఉంటుంది. **సేవన విధి :** ఉదయం 10 గ్రాముల పాకాన్ని పాలు లేదా యాపిల్ పండు లేదా కిశ్‌మిస్‌ల యొక్క నీటితో తీసుకోవాలి. 4 నుండి 6 గంటల తర్వాత భోజనం చెయ్యాలి. భోజనంలో ఘాటైన, పుల్లనైన, వేయించిన మరియు అరగడంలో భారీ అయిన పదార్థాలను తీసుకోకూడదు. సాయంత్రం మళ్లీ 10 గ్రాములు పాకాన్ని పాలలో తీసుకోవాలి.

లాభాలు : ఈ పాకాన్ని సేవించడం వల్ల శక్తి, కాంతి, తెలివి, జ్ఞాపకశక్తి, ఉత్తమ వాణి, సౌందర్యం, కోమలత్వం మరియు సౌభాగ్యం ప్రాప్తిస్తాయి. ప్రసవం తర్వాత తల్లులకు ఈ పాకాన్ని ఇవ్వడం వల్ల యోని శిథిలత్వం తొలగిపోతుంది. పాలు పుష్కలంగా పడతాయి. దీన్ని సేవించడం వల్ల 80 వాత రోగాలు, 40 రకాల పైత్య రోగాలు,

20 కఫ రోగాలు, 8 రకాల జ్వరాలు, 18 రకాల మూత్ర రోగాలు, నాసికా రోగాలు, నేత్ర వ్యాధులు, చెవి, నోరు, మెదడుకు సంబంధించిన వ్యాధులు, భస్తిశూల, యోని శూల నశించిపోతాయి. చలి కాలంలో ఈ దైవిక పాకాన్ని విధి పూర్వకంగా సేవించి అందరూ రోగరహితంగా, దీర్ఘయుష్కులుగా ఉండవచ్చు.

మొదటి చికిత్స : 20 నుండి 50 మి.లీ. వావిలాల(నిర్గుండీ) ఆకుల కషాయం 2 –10 మి.లీ. ఆముదముతో ఇవ్వడం వల్ల లేదా దశ మూలక్వాథ్ కాని దేవదారవ్యాధి క్వాథ్ కాని మరిగించి త్రాగించడం వల్ల సూతికా రోగము తగ్గుతుంది.

రెండవ చికిత్స : ప్రసవించిన పిమ్మట వాము యొక్క గాని లేక ప్రత్తి వేరు యొక్క గాని 50 మి.లీ. కషాయాన్ని త్రాగించడం వల్ల లేక 7 రోజుల వరకు 50 మి.లీ. కషాయాన్ని త్రాగించడం వల్ల లేక 7 రోజు వరకు నువ్వుల యొక్క ఒక తులము నూనెలో చిరినెల్లి చెట్టు ఆకుల 20 మి.లీ. రసాన్నివ్వడం వల్ల సూతికారోగము నుండి కాపాడుకోవచ్చు.

ఈ రోగానికి పసుపు, శొంఠి ఈ రెండూ ఉత్తమ ఔషధాలు.

స్తన రోగములు :

స్తనములు పక్వమవడం, బిళ్ళలు కట్టడం, చీరిపోవడం, వాపెక్కెడం, ఎర్రబారినట్లయితే ఆముదమును రాసి, కొంచెం వేడి చేసి ఆముదపుటాకులు కట్టడం వల్ల ఫలితం కలుగుతుంది.

పాలు పెరగడానికి :

మొదటి చికిత్స : ఖర్జూరము, కొబ్బరి, పాలు, వెన్న, నెయ్యి, పిల్లిపీచర (శతావరి), అమృత (తిప్పతీగ) మొ॥వి తినడం వల్ల లేదా వెన్న–పటిక బెల్లంతో శెనగలను తినడం వల్ల లేదా ఆవు పాలలో బియ్యం వేసి తినడం వల్ల లేక నిత్యము ఒక తులము సోంపును 2 సార్లు

తినడం వల్ల పాలు వృద్ధి అవుతాయి.

రెండవ చికిత్స : ఆముదపుటాకులను నీటిలో మరిగించి ఆ నీటిని పై నుండి స్తనములపై పొయ్యాలి. ఇట్లే ఆ ఉడికించిన ఆకులనే రొమ్ముపై కట్టినచో ఎండిపోయిన పాలు మరల పడతాయి.

పాలు రాకుండా చేయడానికి :

కుటల బెరడు రెండేసి గ్రాముల చూర్ణాన్ని రోజుకు 3 సార్లు తినడం వల్ల పాలు రావడం ఆగిపోతాయి.

తనువును-మనస్సును రోగరహితంగా-ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచడానికి మరియు తేజోవంతమైన సంతాన ప్రాప్తికి నియమాలు :

ఉత్తమమైన సంతానాన్ని పొందడంలోనే గృహస్థ జీవిత సాఫల్యం ఉందని అందరికీ తెలుసు. కాని కొన్ని నియమాలను పాటించడం వల్ల తాము దివ్యమైన, తేజోవంతులైన, ఓజస్సంపన్నులైన సంతానాన్ని పొందగలమని మనకు తెలియదు. క్రింది నియమాలు తెలుసుకొని ఆచరిస్తే ఉత్తమమైన, ఆరోగ్యవంతమైన సంతానాన్ని పొందవచ్చు.

ఋతుకాలంలో 4, 6, 8, 12వ రాత్రి యందు భార్యా సంగమం చేసినచో పురుషుడు దీర్ఘాయువు కలిగిన పుత్రుడిని కంటాడు. పుత్రుడు కావాలన్న కోరిక కలిగిన స్త్రీ ఆ రాత్రి యందు లక్ష్మణ వేరును పాలలో నూరి దాని యొక్క 2 లేక 3 చుక్కలను ముక్కు రంధ్రంలో వెయ్యాలి.

ఋతుకాలంలో ఐదవ, తొమ్మిదవ, పదకొండవ రాత్రి యందు స్త్రీ సంగమము చేస్తే పురుషుడు గుణవంతురాలైన ఆడపిల్లను పొందుతాడు. కాని 7వ రాత్రి స్త్రీ సంగమము చేసినట్లయితే దరిద్రురాలైన ఆడపిల్ల పుడుతుంది.

ఋతుకాలం యొక్క మొదటి మూడు రాత్రులలో, ప్రదోష కాలంలో,

అమావాస్య పౌర్ణమి తిధులలో లేదా గ్రహణ సమయాలలో, పండుగ రోజుల్లో, శ్రాద్ధ దినములలో సంయమనము(నిగ్రహం) పాటించని గృహస్థులకు అల్పాయుష్కులు, రోగులు, దుఃఖాన్ని కలిగించేవారు, అంగవైకల్యం కలిగినవారు జన్మిస్తారు. కాబట్టి ఈ విషయంలో చాలా జాగ్రత్త వహించగలరు.

తేజోవంతుడైన పుత్రుడిని కనాలన్న కోరిక ఉన్న స్త్రీ, పురుషులు పైన పేర్కొన్న విషయాలపై శ్రద్ధ ఉంచి శయ్యపై క్రింది వేదమంత్రాలను పఠించాలి.

అహిరసి, ఆయురసి, సర్వతః ప్రతిష్ఠాసి ధాతా ।
త్వా దధాతు విధాతా త్వా దధాతు బ్రహ్మవర్చసా భవేదితి ॥
బ్రహ్మ బృహస్పతిర్విష్ణుః సోమః సూర్యస్తథాఽశ్వినౌ ।
భగోఽథ మిత్రవరుణౌ వీరం దధతు మే సుతమ్ ॥

గర్భిణీ స్త్రీలు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు :

మోకాళ్ళపై కూర్చోవడం, ఎత్తైన, లోతైన కఠినమైన ఆసనములలో కూర్చోవడం, మల మూత్ర వేగాలను నిరోధించడం, శరీరానికి బాధ కలిగించే కఠిన వ్యాయామం చేయడం, ఘాటైనవి, ఉష్ణము కలిగినవి, పుల్లనివి, పెరుగు, పులిసిన పండ్లు, మిఠాయిల వంటి పదార్థాలను ఎక్కువగా తినడం, లోతైన లోయలు, ఎత్తైన జలపాతాలున్న ప్రదేశాలకు పోవడం, శరీరాన్ని ఎక్కువగా కదిలించేటువంటి వాహనాలలో ప్రయాణం చెయ్యడం. ఎప్పుడూ వెల్లకిలా పరుండటం, ఇలాంటి పనులు, వ్యవహారాలన్నీ గర్భానికి చేటు కలిగిస్తాయి. కనుక గర్భిణీ స్త్రీలు వీటికి దూరంగా ఉండాలి.

గర్భపాతమైన స్త్రీలు గర్భ రక్షక మంత్రాన్ని పఠిస్తూ ఒక నల్లని దారంపై 21 ముడులు వేసి 21 సార్లు గర్భ రక్షక మంత్రాన్ని చదివి పొట్టపై కట్టుకోవాలి. దీని వల్ల గర్భం రక్షింపబడుతుంది.

ఏ గర్భిణీ స్త్రీ ఆరుబయట ప్రదేశంలో, ఏకాంతంలో కాళ్ళు చేతులను విచ్చలవిడిగా విస్తరింపజేసి పరుండే స్వభావం కలిగి ఉంటుందో లేదా రాత్రి పూట బయట సంచరించే స్వభావాన్ని కలిగి ఉంటుందో అట్టి స్త్రీ ఉన్మత్త – పిచ్చి సంతానాన్ని కంటుంది.

గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు క్రోధం, శోకం, చెడు పనులను త్యజించాలి.

గర్భవతికి పథ్యములతో ఆహార విహారాలు :

గర్భధారణం తర్వాత సంపూర్ణ బ్రహ్మచర్యాన్ని తప్పనిసరిగా పాటించాలి. సత్సాహిత్య(ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలను) పఠించడం, శ్రవణం చెయ్యడం, సత్పురుషులను, ఆశ్రమాలను, దేవాలయాలను సందర్శించడం వంటివి తప్పక చెయ్యాలి. మనస్సుకు ఆహ్లాదాన్ని కలిగించే సత్కార్యాలలో నిమగ్నమై ఉండాలి. గర్భాధారణము తర్వాత మొదటి మాసంలో ఔషధం లేకుండానే చల్లని పాలు ఉదయం, సాయంత్రం త్రాగాలి. ప్రకృతికి అనుకూలము, హితకరములైన ఆహారాన్నే తీసుకోవలెను. పాలతో అన్నము తినడం (పాయసం) అనేది ఉత్తమమైన ఆహారము. రెండవ నెలలో జీవన్తి, అతిమధురం (యష్ఠిమధుకం) (ములహఠీ), మేదా, మహామేదా, సాలమ్, ముసలికంద్ మొ॥న మధురమైన ఔషధాలచే సంస్కరింపబడిన, సిద్ధించిన పాలను తగు ప్రమాణములో త్రాగాలి. ఆహారము హితకరమైనది, సులభంగా జీర్ణమయ్యేదిగా ఉండాలి.

మూడవ నెలలో పాలలో తేనె, నెయ్యి వేసి త్రాగాలి. హితకరము, సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.

నాలుగవ నెలలో పాలలో ఒక తులము మీగడ వేసి త్రాగించాలి. హితకరమైనది, తొందరగా జీర్ణమయ్యే ఆహారాన్ని ఇవ్వాలి.

అయిదవ నెలలో పాలు, నెయ్యి కలిపి త్రాగించాలి.

ఆరవ, ఏడవ నెలలలో రెండవ నెలలో వలె ఔషధాలచే సిద్ధించబడిన పాలను ఇవ్వాలి. పాలు, నెయ్యితో తినిపించాలి.

ఎనిమిదవ, తొమ్మిదవ నెలలో పాలు, బియ్యము కలిపి ఉడికించి నెయ్యి వేసి ఉదయం, సాయంత్రం రెండు పూటలూ తినిపించాలి.

అంతేకాక వాత నాశక పదార్థాలతో కూడిన తైలము ద్వారా కటి ప్రదేశం నుండి తొడల వరకు మాలిష్ (మర్ధనము) చెయ్యాలి. మలశుద్ధి కోసం నిరుద్ధ బస్తి, అనువాసన బస్తి ప్రయోగాన్ని చెయ్యాలి. 9వ నెలలో అదే తైలము యొక్క దూదివత్తిని యోని యందు పెట్టవలెను.

శరీరంలో రక్తవృద్ధికై జంతువుల రక్తంతో తయారైన ఎలోపతిక్ (క్యాప్సుల్స్, సిరప్‌కు) బదులు మందులకు సువర్ణ మాలతి, రజత్ మాలతి, చ్యవన ప్రాశ్‌ను రోజూ తినాలి. దశ మూలారిష్ట కషాయాన్ని తయారు చేసి త్రాగాలి.

శిశు రోగాలు :

శిశువులకు విరేచనాలయితే :

మొదటి చికిత్స : జాజికాయ లేదా శొంఠి లేదా ఆ రెండింటి మిశ్రమాన్ని నీటిలో నూరి ఉదయం, సాయంత్రం దాదాపు 400–750 గ్రా||లు యివ్వడం వల్ల విరేచనాలు కడతాయి.

రెండవ చికిత్స : 1 గ్రాము గసగసాలను నూరి 10 గ్రా||ల పెరుగులో కలిపి ఇవ్వడం వల్ల పసిపిల్లలకు విరేచనాలు తగ్గిపోతాయి.

ఉదర వికారాలు :

5 గ్రా||ల సోంపు తీసుకొని దంచి, ఒక గ్లాసు మరగబెట్టిన నీటిలో ఉంచాలి. మూతపెట్టి చల్లబడనీయాలి. చల్లబడిన తర్వాత పిసికి వడపోయాలి. ఈ సోంపును ఒక చెంచా నీరు, 1–2 చెంచాల పాలతో కలిపి రోజుకు 3 సార్లు శిశువుకు త్రాగించడం వల్ల శిశువుకు

కడుపు ఉబ్బరము, విరేచనాలు, అజీర్ణము, కడుపునొప్పి మొ॥న ఉదర వికారాలు ఉండవు.

దంతాలు వచ్చే సమయంలో ఈ సోంపు నీరు శిశువుకు తప్పక త్రాగించాలి. దీని వల్ల శిశువు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

అజీర్ణము :

తమలపాకు రసములో తేనెను కలిపి నాకించడం వల్ల పసిపిల్లల అజీర్తి వెంటనే ఉపశమిస్తుంది.

జలుబు – దగ్గు :

మొదటి చికిత్స : పసుపును నస్యముగా ఇవ్వడం వల్ల, 1 గ్రాము శీతోఫలాది చూర్ణాన్ని త్రాగించడం వల్ల లేక అల్లము, తులస రసము రెండేసి మిల్లీ లీటర్లు 5 గ్రా॥ల తేనెతో ఇవ్వడం వల్ల లాభం ఉంటుంది.

రెండవ చికిత్స : 1 గ్రాము శొంఠిని పాలతో గాని, నీటితో గాని రంగరించి త్రాగించడం వల్ల శ్లేష్మము (కఫం) బయటికి వెళ్లిపోతుంది.

మూడవ చికిత్స : తమలపాకు మీద ఆముదమును రాసి కొద్దిగా వేడి చేసి పసివాని రొమ్ముపై ఉంచి వేడి నీళ్ళతో తడిపిన గుడ్డతో కొద్దిగా కాపడముంచితే పసివాని ఊపిరితిత్తుల నుండి కఫము వెలికి వస్తుంది.

పాల ఉబ్బసము :

మొదటి చికిత్స : పుట్టిన రోజు నుండి 40వ రోజు వరకు ఉదయం, సాయంత్రం 1.5 గ్రాముల తేనెను నాకించడం వల్ల పసివారికి రోగముండదు.

రెండవ చికిత్స : నెమలి రెక్క భస్మం1 గ్రాము, మిరియాల చూర్ణం ఒక గ్రాము దీనిని దంచి 6 మాత్రలు చెయ్యాలి. అవసరాన్ని బట్టి రోజుకు ఒక్కొక్క మాత్ర 3–4 సార్లు ఇవ్వాలి.

మూడవ చికిత్స : శిశురోగాలకు 2 గ్రా॥ల పసుపు, 1 గ్రాము సైంధవ లవణమును తేనె లేదా పాలతో నాకించటం వల్ల శిశువుకు

వాంతియై ఉబ్బస భారము తగ్గుతుంది. ఈ చికిత్స ఏడాది దాటిన పిల్లలకే చెయ్యాలి.

న్యూమోనియా : మహాలక్ష్మీ విలాస రసం ½ నుండి 1 మాత్ర, 10–50 మి.లీ.పాలతో గాని లేదా 2–10 గ్రాముల తేనెతో గాని లేక 2–10 మి.లీ. అల్లపురసంతో గాని ఇవ్వడం వల్ల న్యుమోనియా ఉపశమిస్తుంది.

పుండ్లకు :

మొదటి చికిత్స : రావి బెరడు మరియు ఇటుక, నీటిలో ఒకేసారి నూరి లేపనము చేయడం వల్ల పుండ్లు తగ్గుతాయి.

రెండవ చికిత్స : పసుపు, చందనం, ములహటీ (అతి మధురం), లోధ్రాచూర్ణం కలిపి కాని లేక వీటిలో ఒక్కదాని చూర్ణము కాని నీటిలో కలిపి వెయ్యడం వల్ల పుండ్లు తగ్గుతాయి.

దంతాలు వచ్చేటప్పుడు :

మొదటి చికిత్స : తులసి ఆకుల రసాన్ని తేనెతో కలిపి పంటి చిగురుపై రుద్దడం వల్ల పసివాని దంతాలు ఎలాంటి బాధ లేకుండా పెరుగుతాయి.

రెండవ చికిత్స : ములహఠీ (అతి మధురం) చూర్ణం పంటి చిగుళ్ళపై రుద్దటం వల్ల దంతాలు త్వరగా వస్తాయి.

నేత్ర రోగాలు :

త్రిఫలా లేక తిప్పతీగ చూర్ణము 5 గ్రా||లు 3 గంటల కంటే అధిక కాలము 100 మి.లీ. నీటిలో నానబెట్టి, కొద్దిగా మరిగించి చల్లబడిన తర్వాత మొద్దు గుడ్డతో వడపోసి కంటిలో వెయ్యాలి. దీని వల్ల సమస్త నేత్ర రోగాలు ఆశించిన దాని కంటే ఎక్కువ ఉపశమిస్తాయి. ఇది ప్రతిరోజూ తాజాగా తయారు చేసే చికిత్స చేయాలి. ఉదయపు నీటిని రాత్రికి ఉపయోగించకూడదు.

ఎక్కిళ్ళు : మెల్లమెల్లగా ఉల్లిని వాసనచూడటం వల్ల లాభం కలుగుతుంది.

పొట్టలోని క్రిములు :

మొదటి చికిత్స : పొట్టలో క్రిములుంటే చీల్చిన వెల్లుల్లి గర్భాలను లేక తులసిని హారంగా తయారుచేసి మెడలో వెయ్యడం వల్ల ప్రేవులలో ఉన్న క్రిముల నుండి శిశువుకు రక్షణ కలుగుతుంది.

రెండవ చికిత్స : ఉదయం పరగడుపున ఒక అరగ్రాము బెల్లాన్ని తినిపించి తదనంతరము 5 ని॥ల తర్వాత పసివానికి రెండు మిరియాల చూర్ణముతో వాయువిడంగ చూర్ణము 2 గ్రా॥లు కలిపి తినిపించడం వల్ల కడుపులోని క్రిములు నశిస్తాయి. ఈ చికిత్సను వరుసగా 15 రోజులు చెయ్యాలి. ఒక వారము ఆపి అవసరాన్ని బట్టి తిరిగి ప్రారంభించాలి.

మూడవ చికిత్స : బొప్పాయి పండులోని 11 బీజములు ఉదయం పరగడపున 7 రోజుల వరకు పసివానికి తినిపించాలి. దీని వల్ల కడుపులోని క్రిములు నశిస్తాయి. ఈ చికిత్స సంవత్సరానికి ఒక్కసారి మాత్రమే చేయాలి.

నాలుగవ చికిత్స : కడుపులో క్రిములుంటే ఒక క్రమ పద్ధతిలో ఉదయం, సాయంత్రం రెండేసి చెంచాల దానిమ్మ రసాన్ని త్రాగించడం వల్ల క్రిములు నశిస్తాయి.

అయిదవ చికిత్స : వేడి నీటితో కాకర ఆకుల రసాన్ని ఇవ్వడం వల్ల క్రిములు నశిస్తాయి.

ఆరవ చికిత్స : 10 గ్రా॥ల వేపాకు రసాన్ని, 10 గ్రా॥ల తేనెతో కలిపి త్రాగించడం వల్ల కడుపులోని క్రిములు నశిస్తాయి.

ఏడవ చికిత్స : 3–5 సం॥ల పిల్లలకు ½ గ్రాముల వాము పొడి సమాన మోతాదులో బెల్లాన్ని కలిపి మాత్రగా చేసి రోజుకు 3 సార్లు పంచదారతో కలిపి నాభిపై చల్లాలి.

నాభి పక్వమైనప్పుడు : చందనం, పసుపు, ములహఠీ(అతిమధురం, యష్ఠిమధుకము) లేదా మాను పసుపు చూర్ణం నాభిపై చల్లాలి.

నోటి వేడికి : ములహరీ (అతిమధురం) చూర్ణము గాని లేదా పొంగించిన పటిక గాని పంచదార పసుపుతో నోటిలో వెయ్యాలి లేదా వేడి నీటిలో అవి వేసి పుక్కిలించడం చెయ్యాలి. దాంతో పాటు 1-2 గ్రా॥ల త్రిఫలా చూర్ణాన్ని ఇవ్వడం వల్ల ఫలితం బాగుంటుంది.

నోటి నుండి చొల్లు కారడం :

శ్లేష్మము (కఫం) అధికంగా ఉండటం వల్ల, కడుపులో క్రిములు ఉండడం వల్ల నోటి నుండి చొల్లు కారుతుంది. కనుక పాలు, పెరుగు, తీయని పదార్థాలు, అరటి పండ్లు, ఐస్క్రీమ్, చాక్లెట్లు మొ॥వి తినిపించకూడదు. అల్లం, తులసి రసము త్రాగించాలి. కుబేరాకు చూర్ణం కాని లేదా సంత్ కృపా చూర్ణం కాని తినిపించాలి.

అస్పష్టంగా పలకడం (నత్తి) :

మొదటి చికిత్స : ఎండిన ఉసరిగ యొక్క చూర్ణము 1-2 గ్రాముల ఆవు నెయ్యితో కలిపి నాకడం వల్ల కొద్ది కాలంలోనే మాటలు స్పష్టంగా వస్తాయి.

రెండవ చికిత్స : 250 మి.గ్రా. శంఖ భస్మాన్ని రోజుకు రెండు సార్లు తేనెతో నాకించవలెను. చిన్న శంఖాన్ని మెడకు కట్టవలెను. రాత్రిపూట ఒక పెద్ద శంఖంలో నీరు నింపి ఉదయం ఆ నీటినే త్రాగించాలి.

మూడవ చికిత్స : కొద్దిగా వేయించిన పటికను నోటిలో పెట్టుకొని నిద్రపోవాలి. ఒక నెల నిరంతరం ఇలా చెయ్యడం వల్ల రోగము త్వరగా ఉపశమిస్తుంది.

దాంతో పాటుగా ఈ చికిత్సను కూడా చేయించాలి : అంతర కుంభకం చేయించి, పెదవులు మూసి, తలను అటూ ఇటూ త్రిప్పుతూ ఓంకార నాదాన్ని కంఠంలో చేయించడం వల్ల మాటలు స్పష్టంగా వస్తాయి.

శయ్యా మూత్రము (Enuresis) :

నిద్రించే ముందు చల్లని నీటితో కాళ్ళు, చేతులు కడగాలి.

చికిత్స : శొంఠి, మిరియాలు ఒక్కొక్క గ్రాము తీసుకొని మిశ్రమం చేసి 5-10 గ్రా॥ల తేనెతో ఇవ్వడం వల్ల లేదా నల్ల నువ్వులు, గసగసాలను సమపాళ్ళలో కలిపి ఒక్కొక్క చెంచా చప్పరించి తినిపించి నీటిని త్రాగించినచో లాభం కలుగుతుంది. కడుపులోని క్రిమికి కూడా చికిత్సను చెయ్యాలి.

ఉబ్బసం (ఆయాసం) : పసివాని అరికాలి క్రింద కొన్ని చిన్న ఉల్లి గర్భాలు చీల్చి కొంచెము సేపు ఉంచాలి. పైన ఉన్ని యొక్క వేడి మేజోళ్ళు మరియ చెప్పులు తొడిగించాలి. ఇలా చెయ్యడం వల్ల ఆయాసం నెమ్మది నెమ్మదిగా తగ్గిపోతుంది. దాంతో పాటు 10-20 గ్రా॥ల అల్లము రసం, 5-10 గ్రా॥ల తులసి రసం ఇవ్వాలి.

తలనొప్పికి : నెల్లిపూలు (అరణి కే ఫూల్) వాసన చూపించడం వల్ల లేదా ఆముదమును కొద్దిగా వేడి చేసి ముక్కులో ఒక్కొక్క బిందువు చొప్పున వేయడం వల్ల పిల్లల తలనొప్పి తగ్గుతుంది.

బాలుర పుష్టికి :

మొదటి చికిత్స : తులసి ఆకుల రసము 10 చుక్కలు నీటితో కలిపి రోజూ త్రాగించడం వల్ల నరాలు, ఎముకలు గట్టిపడతాయి.

రెండవ చికిత్స : శుద్ధమైన నేతితో చెయ్యబడిన హల్వా తినిపించడం వలన శరీరం పుష్టిగా అవుతుంది.

మట్టి తినుట : పసిపిల్లలలో మట్టి తినే అలవాటును పోగొట్టడానికి బాగా పండిన అరటి పండ్లను తేనెతో తినిపించాలి.

జ్ఞాపకశక్తిని పెంచడానికి :

మొదటి చికిత్స : తులసి ఆకుల రసం 5-20 మి.లీ. త్రాగడం వల్ల జ్ఞాపక శక్తి పెరుగుతుంది.

రెండవ చికిత్స : చదివిన తరువాత జ్ఞాపకముండకపోతే ప్రొద్దున, రాత్రి రెండు మూడు నెలల వరకు 1-2 గ్రా॥ల బ్రాహ్మీ, శంఖపుష్పి ఇవ్వడం వల్ల లాభం కలుగుతుంది.

మూడవ చికిత్స : 5-10 గ్రా॥ల తేనెలో 1-2 గ్రా॥ల గంటగలగర చూర్ణాన్ని గాని లేదా 1-2 గ్రాముల శంఖావళితో అంతే మోతాదులో ఉసరిగ చూర్ణాన్ని తినడం వల్ల జ్ఞాపక శక్తి పెరుగుతుంది.

నాలుగవ చికిత్స : బాదాం గుజ్జు, చారోలి, గసగసాలను సన్నగా నూరి పాలతో మరిగించి, పాయసం చేసి అందులో ఆవు నెయ్యి, పఠిక బెల్లం వేసి త్రాగడం వల్ల మెదడుకు బలం వస్తుంది.

అయిదవ చికిత్స : 10 గ్రా॥ల సోంపును కచ్చాపచ్చాగా దంచి 100 గ్రా॥ల నీటిలో బాగా మరిగించాలి. 25 గ్రా॥ల నీరు మిగిలినప్పుడు అందులో 100 గ్రా॥ల పాలు, ఒక చెంచా చక్కెర, ఒక చెంచా నెయ్యి కలిపి ఉదయం, సాయంత్రం త్రాగాలి. నెయ్యి లేకున్నా ఒక బాదాం నూరి వేయాలి. దీని వల్ల మేధోశక్తి వృద్ధి చెందుతుంది.

శిశువుకు నిద్రరాకుంటే :

మొదటి చికిత్స : పసివాడు ఏడ్పు మానకుంటే జాజికాయ నీటిలో నూరి వాని నుదుటిపై వేయటం వల్ల పసివాడు ప్రశాంతంగా నిద్రిస్తాడు.

రెండవ చికిత్స : ఉల్లిరసం 5 చుక్కలు తేనెలో కలిపి సేవించడం వలన చంటివాడు గాఢంగా నిద్రిస్తాడు.

సౌందర్యము

శరీర కాంతి :

మొదటి చికిత్స : నిమ్మరసం, మజ్జిగను సమపాళ్లలో కలిపి పూయటం వల్ల ఎండకు నల్లబడిన ముఖము కూడా కాంతి

వంతంగా అవుతుంది.

రెండవ చికిత్స : ఆవనూనెలో శెనగపిండిని, పసుపును కలిపి రాయడం వల్ల చర్మము కాంతివంతంగా తయారవుతుంది.

మూడవ చికిత్స : వెన్న, పసుపు కలిపి రాత్రి పూట పడుకునే ముందు ముఖానికి రాసుకోవడం వల్ల ముఖం కాంతివంతంగా, రోగరహితంగా ఉంటుంది.

నాలుగవ చికిత్స : ముఖంపై ముడతలు ఉన్నట్లయితే 2 చెంచాల గ్లిజరీన్‌లో ½ చెంచా గులాబీ జలము, కొన్ని నిమ్మరసపు చుక్కలు కలిపి రాత్రి ముఖముపై రాయాలి. ఉదయం లేవగానే చన్నీటితో ముఖాన్ని కడుక్కోవాలి. చర్మపు రంగు నిగ్గుతేలి ముడతలు తగ్గిపోతాయి.

అయిదవ చికిత్స : తులసి ఆకులను నూరి ముద్దగా చేసి ముఖం మీద రాసినచో మొటిమలు, మచ్చలు క్రమంగా తొలగిపోతాయి.

ఆరవ చికిత్స : ఒక కప్పు పాలను బాగా మరిగించాలి. పాలు చిక్కబడినప్పుడు దించాలి. ఆ పాలలో ఒక నిమ్మకాయను పిండాలి. పాలు, నిమ్మరసం కలిసిపోయేట్లు అటుఇటూ కదిలించాలి. తర్వాత చల్లబరచాలి. రాత్రిపూట పడుకొనే సమయంలో ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖంపై రుద్దాలి. అవసరమనుకుంటే ఒకటి, రెండు గంటల లోపల ముఖాన్ని కడుక్కోవాలి లేదా రాత్రి అంతా అలాగే ఉంచుకోవచ్చు. ఈ చికిత్స వల్ల మొటిమలు పోతాయి. ముఖం కాంతివంతమౌతుంది.

నోటి దుర్గంధము :

ధనియాలను నమలడం వల్ల నోటి దుర్గంధము పోతుంది.

చర్మము మిసమిసలాడుటకు :

మొదటి చికిత్స : పాలు, ఆముదము సమపాళ్ళలో కలిపి శరీరంపై మాలిష్ చేసినట్లయితే చర్మం మెరుగెక్కుతుంది.

రెండవ చికిత్స : యవలపిండిని (బార్లీ) పెరుగులో కలిపి పేస్టుగా

తయారు చేసి ముఖము, కంఠముపై రాయాలి. 15 ని॥ల తర్వాత వేడి నీటితో కడగాలి. దీని వల్ల చర్మము తెలుపెక్కి మృదువుగా ఉంటుంది.

చర్మం ఎండిపోవడం :

మొదటి చికిత్స: చేతులు, కాళ్ళు పగిలితే మర్రి పాలు పెట్టడం వల్ల శీఘ్రంగా లాభం చేకూరుతుంది.

రెండవ చికిత్స : ఉసరిగ నూనెలో నిమ్మరసాన్ని సమాన మోతాదులో కలిపి పూయడం వల్ల చర్మ కాఠిన్యము, పగుళ్లు, నల్లదనము నశిస్తుంది.

మూడవ చికిత్స : తైలమర్ధనంతో పాటు ఉదయం 1-2 గ్రా॥లు తులసి వేరు, అంతే మోతాదులో శొంఠి చూర్ణాన్ని వేడి నీటిలో ప్రతిరోజూ తీసుకోవడం వల్ల కుష్టు వంటి భయంకరమైన వ్యాధులు సైతం తగ్గిపోతాయి. ఈ చికిత్స చర్మకాఠిన్యము, పగుళ్లను తగ్గిస్తుంది.

ముఖము మీద మొటిమలు :

మొదటి చికిత్స : జీలకర్ర లేదా లవంగం నీటిలో లేదా జాజికాయను పాలతో నూరి లేపనం చేయడం వల్ల మొటిమలు నశిస్తాయి.

రెండవ చికిత్స : నేరెడు టెంకను నీటితో నూరి వేయటం వల్ల పులిపిరులు తగ్గుతాయి.

మూడవ చికిత్స : పుదీనా ఆకును చట్నీగా నూరి పడుకొనే ముందు ముఖముపై లేపనము చేయటం వల్ల ముఖంపై ఉన్న పులిపిరులు, పుండ్లు నశిస్తాయి.

మొటిమలున్నప్పుడు ఘాటైనవి, వేడివి, ఉప్పు-కారం ఎక్కువగా ఉన్న పదార్థాలను తినకూడదు.

కాలివ్రేళ్ళు పాసినప్పుడు :

మొదటి చికిత్స : మల్లె ఆకుల రసం 400 మి.లీ., 100 గ్రా॥లు నేతితో కలిపి వేడి చేయాలి. రసము వేడెక్కిన తర్వాత ఆ నేతిని పూయటం వల్ల పాయడం తగ్గుతుంది.

రెండవ చికిత్స : కాలి మడిమలపై నిమ్మకాయను రుద్దడం వల్ల పాయడం తగ్గుతుంది.

మూడవ చికిత్స : ఇప్ప నూనెను రాసి కాపడము పెట్టడం వల్ల లేదా కోరమ్ నూనెను రాయడం వల్ల లాభం ఉంటుంది.

పెదవులు పగిలితే :

బొడ్డులో ప్రతిరోజూ ప్రాతఃకాలంలో ఆవనూనెను వెయ్యడం వల్ల పెదవులు పగులవు. అంతేకాదు పగిలిన పెదవులు మృదువుగా, అందంగా ఉంటాయి. దీంతో పాటు కంటిజిల, కంటికలక ఉండవు.

సౌందర్యనిధి :

మొదటి చికిత్స : ఆరుబయట గాలిలో తిరుగడం వల్ల, పచ్చి పసుపు తినడం వల్ల, వారానికొకసారి 2–5 గ్రా॥ల త్రిఫలా చూర్ణాన్ని వేడి నీటితో తీసుకోవడం వల్ల సౌందర్యము ఇనుమడిస్తుంది.

రెండవ చికిత్స : ఎర్రపప్పు (శాయిపప్పు) పిండిని తేనెతో కలిపి రాయటం వల్ల ముఖం అందంగా ఉంటుంది.

మూడవ చికిత్స : మోచేయి కాఠిన్యమును, నల్లదనమును తొలగించడానికి రసం తీసిన సగము నిమ్మబద్దలో ½ చెంచా చక్కెర వేసి రుద్దవలెను. మోచేయి నున్నగా, మృదువుగా ఉంటుంది.

శిరోజముల రోగములు :

తలలో చుండ్రు (Dandruff) ఉంటే :

మొదటి చికిత్స : 250 గ్రా॥ల మజ్జిగలో 10 గ్రా॥ల బెల్లాన్ని వేసి తలకు రాయటం వల్ల గాని లేదా నిమ్మరసాన్ని రాసి తలను కడుక్కోవడం వల్ల కూడా చుండ్రు నశిస్తుంది.

రెండవ చికిత్స : అరకప్పు పెరుగులో రెండు చెంచాల శెనగపిండిని కలిపి వెంట్రుకల కుదుళ్ళ యందు లేపనము చెయ్యాలి. 20 ని॥ల

తర్వాత తలను బాగా రాసి కడుక్కోవాలి. చుండ్రుపోయి వెంట్రుకలు మెరుస్తాయి.

వెంట్రుకలు ఊడిపోతే :

మొదటి చికిత్స : యష్టిమధుకము చూర్ణాన్ని గుంటగలగర రసములో నూరి లేపనము చెయ్యడం వల్ల లేదా ఎండబెట్టిన ఉసరిగ చూర్ణాన్ని నిమ్మరసంతో కలిపి లేపనము చేయడం వల్ల వెంట్రుకలు ఊడిపోవడం ఆగిపోవడమే కాక వెంట్రుకలు నల్లబడతాయి.

రెండవ చికిత్స : అవసరానికి మించి ఎక్కువగా ఆలోచించడం వల్ల ఆలోచనల ఒత్తిడి కారణంగా వెంట్రుకలు అధికంగా ఊడిపోతాయి. స్త్రీలలో ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్ లోపించడం వల్ల వెంట్రుకలు ఎక్కువగా ఊడిపోతాయి. మీరు తీసుకొనే ఆహారంలో లోహతత్త్వము, అయోడిన్ లోపించడం వలన వెంట్రుకలు అకాలంలో ఊడిపోతాయి.

వెంట్రుకలకు అవసరమైన తత్త్వములన్నీ పెరుగులో ఉంటాయి. ఒక కప్పు పెరుగులో 8–10 మిరియాలను బాగా నూరి పెరుగుతో కలిపి తలకు పట్టించి శుభ్రంగా కడిగినట్లయితే వెంట్రుకలు మృదువుగా, నల్లగా ఉంటాయి. వెంట్రుకలు ఊడిపోవు. కనీసం వారానికొకసారి ఈ విధంగా తలను రుద్దుకోవాలి.

బట్టతలకు :

మొదటి చికిత్స : గుంజ, గజదంత భస్మము, రసవంతి ఈ మూడింటిని ఒక్కొక్కటి 2–10 గ్రా॥లు తీసుకొని లేపనము చేసినచో ఊడిన వెంట్రుకలు తిరిగి మొలవగలవు.

రెండవ చికిత్స : పెరుగు, లవణము సమపాళ్ళలో కలిపి బట్టతల ఉన్నచోట ప్రతిరోజూ రాత్రి పూట 4, 5 ని॥లు మాలిష్ చెయ్యడం వల్ల లాభం ఉంటుంది.

వెంట్రుకలు నెరిసిపోతే (తెల్లబడితే) :

మొదటి చికిత్స : వేపనూనెను రెండు నెలల వరకు రాయుచూ, ముక్కులో వేయడం వలన లేక 10-20 గ్రా॥ల తులసి ఆకులతో అంతే ప్రమాణము కలిగిన ఎండు ఉసరిగను తీసుకొని రెండింటినీ నూరి నిమ్మరసంతో కలిపి రాయడం వలన వెంట్రుకలు నల్లబడతాయి.

రెండవ చికిత్స : లోహ భస్మము, గుంటగలగర, త్రిఫలా, నల్లని మట్టి వీటిని ఒక నెల వరకు చెరకు రసంలో ఉంచి లేపనము చేయడం వల్ల, రోజూ రాత్రి వెంట్రుకలకు ఆవు నెయ్యి రాసి అరికాలికి నేతిని రాసి కంచుగిన్నెతో కొంచెం సేపు రుద్దటం వల్ల, చేతి యొక్క ఎనిమిది వ్రేళ్ళ గోళ్ళను పరస్పరము ఒకదానికొకటి 2-3 ని॥లు రుద్దటం వల్ల తెల్ల వెంట్రుకలు నల్లబడతాయి.

మూడవ చికిత్స : పిన్న వయస్సులో వచ్చే తెల్ల వెంట్రుకలకు ఏనుగు దంతము, ఉసరిగ, భృంగరాజ తైలము చేసి తలకు రాయవలెను. నెయ్యిని వేడి చేసి కొన్ని చుక్కలు ముక్కులో వెయ్యాలి. రోజుకు రెండు సార్లు త్రిఫలా చూర్ణాన్ని యష్టి చూర్ణంతో పాటు తీసుకోవాలి. భోజనం తర్వాత ఒక గ్లాసుడు వెచ్చని నీటిలో ఒక చెంచా నెయ్యి వేసి త్రాగాలి. సర్వాంగాసనము వెయ్యాలి, జలనేతి చెయ్యాలి.

కేశవృద్ధికి :

మొదటి చికిత్స : స్నానం చేసేటప్పుడు నువ్వుల యొక్క ఆకుల రసము పట్టించడం వల్ల, యష్టిమధుకము (ములహఠీ), ఉసరిగ లేక భృంగరాజ తైలము రాయడం వల్ల, కాకర చెట్టు వేరు కాని, మెంతులు కాని నూరి పట్టించటం వల్ల, వేప నూనెను రాయడం వల్ల వెంట్రుకలు పెరుగుతాయి.

రెండవ చికిత్స : మర్రి చెట్టు యొక్క పాత ఊడలను నిమ్మ రసంలో నూరి బాగా పట్టించాలి. అరగంట తరువాత వెంట్రుకలను కడిగి

కొబ్బరి నూనెను రాయాలి. ఇలా 3 రోజులు చెయ్యడం వల్ల వెంట్రుకలు ఊడిపోవడం ఆగిపోతుంది. వెంట్రుకలు నల్లగా, గట్టిగా ఉంటాయి.

తలలో పేలు, ఈపి ఉంటే :

మొదటి చికిత్స : వేపకాయ, ఆవాలు లేక మాజుఫల తైలము పట్టించడం వల్ల లేదా కుంకుడు నురుగు పట్టించటం వల్ల పేలు, ఈపి మరణిస్తాయి.

రెండవ చికిత్స : తులసి ఆకులను నూరి తలను పట్టించి గుడ్డతో బంధించాలి. పేలన్నీ చచ్చి గుడ్డకు అతుక్కుంటాయి. ఇలా 2, 3 సార్లు చెయ్యడం వల్ల పేలు పోయి తల శుభ్రంగా ఉంటుంది.

వెంట్రుకల మృదుత్వము :

గోమూత్రాన్ని తలకు పట్టించి కొద్ది కాలం తర్వాత కడిగి వేసి ఆవనూనెతో మాలిష్ చెయ్యడం వల్ల వెంట్రుకలు మృదువుగా ఉంటాయి.

సామాన్య రోగాలు

అంతర్గతమైన ఉష్ణము :

మొదటి చికిత్స : వేపాకుల రసం 20-50 మి.లీ., 5-20 గ్రా॥ల పటిక బెల్లముతో కలిపి ఒక వారము రోజులు త్రాగడం వల్ల వేడి తగ్గుతుంది.

రెండవ చికిత్స : మామిడి చెట్టు లోపలి బెరడు, అత్తి(మేడి) చెట్టు వేరు బెరడు మరియు మర్రి చిగుళ్ళు వీటి రసాన్ని 10-40 మి.లీ. తీసి అందులో 1-2 గ్రా॥ల జీలకర్ర, 5-20 గ్రా॥ల పటిక బెల్లము వేసి త్రాగటం వల్ల ఎలాంటి వేడి అయినా ఉపశమిస్తుంది.

మూడవ చికిత్స : సోంపు, జీలకర్ర, పటిక బెల్లమును రాత్రి పూట నానబెట్టి ఉదయం వడపోసి పరగడపున త్రాగితే శరీరంలోని వేడి తగ్గిపోతుంది.

నాలుగవ చికిత్స : నిమ్మరసంలో పఠిక బెల్లం వేసి షర్బత్తు

పుచ్చుకొన్నచో కూడా వేడి తగ్గుతుంది.

అయిదవ చికిత్స : పచ్చి మామిడి తోలు తీసి దాన్ని నీటిలో మరిగించాలి. తర్వాత దాని గుజ్జును చల్లని నీటిలో పిసికి రసము తీసి మీ ఇష్టానుసారము లవణము, జీలకర్ర, చెక్కెర మొ॥వి కలిపి త్రాగడం వల్ల వేడి తగ్గుతుంది.

ఆరవ చికిత్స : చెరకును నమిలి దాని రసమును నియమంగా తీసుకోవడం వల్ల ఉదరములో ఉష్ణము, గుండెలోని మంట ఉపశమిస్తాయి.

ఏడవ చికిత్స : వేసవిలో తలనొప్పి వచ్చినా, వడదెబ్బ తగిలినా, కళ్ళు ఎరుపెక్కినా, దానిమ్మ షర్బత్తు త్రాగినచో ఫలితం ఉంటుంది.

అరికాలి మంటలు :

మొదటి చికిత్స : తుకమరియా నానబెట్టి అరికాళ్లకు కట్టవలెను.

రెండవ చికిత్స : అరికాళ్లు, అరిచేతులు మంట పుట్టినప్పుడు సొరకాయను రుబ్బి ఆ పదార్థాన్ని కట్టుకట్టడం వల్ల లేక రసమును పూయటం వల్ల మిక్కిలి చల్లబడుతుంది.

గోఖరు (జట్ట) :

కాలుకు గానీ, చేతికి గానీ జట్ట అయితే దాన్ని కోసి అందులో మైలుతుత్త చూర్ణము పెట్టాలి లేదా మరుగుతున్న తైలముతో కూడిన సీసాను పెడితే జట్ట నశిస్తుంది.

శరీర స్థౌల్యము (భారీ కాయము) :

మొదటి చికిత్స : యాపిల్ పండును మాత్రమే ఆహారంగా తీసుకోవడం వల్ల స్థౌల్యము తగ్గుతుంది.

రెండవ చికిత్స : నెల్లి ఆకుల రసము 20–50 మి.లీ. రోజుకు 3 సార్లు పుచ్చుకోవడం వల్ల స్థూలకాయం తగ్గుతుంది.

మూడవ చికిత్స : చంద్ర ప్రభావతి మాత్రలు రెండేసి చొప్పున

రోజుకు 2 సార్లు గోమూత్రంతో పుచ్చుకోవడం వల్ల పాలు, అన్నమునే ఆహారంగా తీసుకోవడం వలన 'డన్లప్' లాంటి శరీరం కూడా తగ్గి సరి అవుతుంది.

నాలుగవ చికిత్స : మూడేసి ఆరోగ్య వర్ధినీ వటి మాత్రలను రోజుకు రెండుసార్లు పుచ్చుకోవడం వలన 2-5 గ్రా॥ల త్రిఫలాను రాత్రి పుచ్చుకోవడం వల్ల స్థూలకాయం తగ్గుతుంది. మందును సేవించే కాలంలో పెసలు, జొన్న పేలాలు, శాఖాహారాలు మాత్రమే ఆహారంగా తీసుకోవాలి. దీంతో పాటు తేలికైన వ్యాయామం చెయ్యాలి. యోగాసనాలు వెయ్యాలి.

అయిదవ చికిత్స : ఒక గ్లాసు నులివెచ్చని నీటిలో అర నిమ్మకాయ రసం, పది చుక్కల అల్లం రసం, 10 గ్రా॥ల తేనెను కలిపి ప్రతిరోజూ ఉదయం నియమంగా త్రాగినట్లయితే స్థౌల్యమును అదుపు చేయవచ్చు.

బరువు పెరగడానికి :

1-3 గ్రా॥ల అశ్వగంథ చూర్ణాన్ని పాలతో తీసుకోవడం వల్ల, భోజనానికి ముందు, తరువాత రెండేసి చెంచాల నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల బరువు పెరుగుతుంది.

ఎత్తు పెరగడానికి : 1-2 గ్రా॥ల అశ్వగంథా చూర్ణము, 1-2 గ్రా॥ల నల్ల నువ్వులు, 3-5 ఖర్జూరాలు, 5-20 గ్రా॥ల ఆవు నెయ్యితో ఒక నెలరోజుల పాటు తీసుకోవడం వల్ల లాభం కనిపిస్తుంది. దీంతో పాటు పాదపశ్చిమోత్తాసనం, పులప్స్ చెయ్యడం వల్ల, చేతితో శరీరాన్ని కదిలించడం వల్ల ఎత్తు పెరుగుతుంది.

వేదన (నొప్పి) :

మొదటి చికిత్స : కాళ్ళ నొప్పులకు, చేతుల నొప్పులకు మహా నారాయణ తైలాన్ని మర్దన చెయ్యాలి.

రెండవ చికిత్స : కండరాలలో, ఊపిరితిత్తులలో, గుండెలో నొప్పి వచ్చినా లేక దెబ్బలు తగిలినా పంచగుణ తైలాన్ని మర్ధనము చెయ్యాలి.

మూడవ చికిత్స : ఐదు ఉమ్మెత్త పూలను 100 గ్రా॥ల నువ్వుల నూనెలో వేడి చేసి, నూనెను వడపోసి ఆ తైలాన్ని రాసిన శరీరంలోని ఏ భాగంలోని నొప్పి అయినా తగ్గిపోతుంది.

ముల్లు గుచ్చుకొంటే :

జిల్లేడు పాలు రాయడం వల్ల కానీ లేక అపామార వేరును (ఉత్తరేణి వేరును) నూరి రాయడం వల్ల గానీ ముల్లు బయటికి వస్తుంది.

కొన్ని వ్యాధుల నుండి రక్షణ పొందడానికి :

మొదటి చికిత్స : రాగి నాణెమును పొట్టపై కట్టుట వలన లేదా బొప్పాయి వేరు కాళ్ళు చేతులకు కట్టుట వలన ప్లేగు మొ॥న మహమ్మారి వ్యాధుల నుండి కాపాడుకోవచ్చు.

రెండవ చికిత్స : రాగి తీగలో రుద్రాక్ష కానీ, బొప్పాయి వేరును కానీ గ్రుచ్చి ధరించడం వల్ల అనేక ప్రాణాపాయ రోగాల నుండి రక్షించుకోవచ్చు.

మూడవ చికిత్స : తిప్పతీగను తేనెతో ఉపయోగించుట వల్ల వాత పైత్య శ్లేష్మ రోగాల నుండి రక్షణ పొందవచ్చు.

వడదెబ్బ తగిలినప్పుడు : చక్కెర నీటిలో ఒక గజనిమ్మ రసము పిండి త్రాగటం వల్ల లాభం కలుగుతుంది.

మైకము (ఆల్కహాల్ మైకము) :

మొదటి చికిత్స : 50 గ్రాముల దానిమ్మ గింజలను 5-10 బిజౌర (మాదీఫలం) లోని కేసరములు తినడం వల్ల మందు మైకము తొలగి స్పృహ వస్తుంది.

రెండవ చికిత్స : ఒక రూపాయి ఎత్తు (10 గ్రా॥ల) పటికను నీటిలో కరిగించి త్రాగించటం వల్ల ఎంత స్పృహ తప్పిన త్రాగుబోతుకైనా

తెలివి వస్తుంది.

నాణెము లేక నాణెము వంటి వస్తువేదైనా మ్రింగినప్పుడు :

1, 2 మెత్తని అరటి పండ్లు తింటే 12 గంటల తర్వాత వచ్చే విరేచనంలో మింగిన వస్తువు వెలికి వస్తుంది.

శరీరం చల్లబడితే, నాడీ స్థితి మందగించితే : 100 గ్రా||ల నీటిలో 5 గ్రా||ల లవంగ చూర్ణాన్ని వేసి బాగా మరిగించి ఆ నీటితో రోగి కాళ్ళు, చేతులు, అరికాళ్ళు, రొమ్ము, మెడపై బాగా మర్ధనము చెయ్యాలి. దీని వల్ల శరీరంలోకి వేడి వస్తుంది.

విషపూరితమైన పదార్థాన్ని తింటే లేక ఔషధము వికటిస్తే :

ఏ మందైనా ప్రతికూల చర్య(సైడ్ ఎఫెక్ట్) చూపినా లేదా ఏదైనా విషపూరిత పదార్థాలు తిన్నా నీటిలో పాలకూరను మరిగించి ఆ నీటిలో అల్లం రసాన్ని కొంచెం కలిపి ప్రతికూల చర్యకు గురి అయిన వ్యక్తికి ఇవ్వడం వల్ల వెంటనే ఫలితం కనిపిస్తుంది.

విద్యుద్ఘాతము (కరెంటు షాకు) :

విద్యుత్తు తీగను స్పృశించడం వల్ల, వర్ష ఋతువులో పిడుగు పాటు వల్ల ఒకవేళ షాకు తగిలితే రోగి ముఖము, నుదిటిపై తులసి రసాన్ని రుద్దాలి. దీంతో రోగికి మూర్చ తొలగుతుంది. వెంటనే శుద్ధమైన నెయ్యి లేక తైలము ద్వారా శరీరంపై మాలిష్ చెయ్యాలి.

అల్సరు :

ఈ ఉదర ఆంత్రవ్యాధిలో ఒక నెల వరకు మేక పాలను మాత్రమే త్రాగాలి. అప్పుడే పితికిన పాలు త్రాగగలిగితే ఎంతో మంచిది. అలా సాధ్యం కానిచో పాలు వేడి చేసేటప్పుడు అందులో రెండు చెంచాల యష్టిమధుకము చూర్ణం, ఒక గ్లాసు నీటిని పోయాలి. నీటిని పూర్తిగా మరగనివ్వాలి. అట్టి పాలు 3 సార్లు త్రాగాలి. ప్రాతఃకాలంలో 2 చెంచాల పసుపుపొడి, సాయంకాలము 2 చెంచాల త్రిఫలా చూర్ణాన్ని

వేడి నీటితో తీసుకోవాలి.

ఒక నెల తర్వాత పాలు, అన్నము కలిపిన పాయసాన్ని శుద్ధమైన దేశీ నెయ్యిని పుచ్చుకోవాలి. 1 ½ నెలల తర్వాత పాలు – రొట్టె తినాలి. 3 నెలల తర్వాత ఉప్పు కారము లేని కూరలు తినాలి. మూడున్నర నెలల తర్వాత సామాన్య భోజనాన్ని తీసుకోవాలి.

కలరా (Cholera) :

2 తులముల మామిడి పూతను నూరి పెరుగుతో ఇవ్వడం వల్ల కలరాలో లాభం ఉంటుంది.

భాగందరము :

ఖైర్ చంద్ర బెరడు యొక్క 20–50 మి.లీ. కషాయములో గేదె నెయ్యి, వాయు విడంగాల చూర్ణము 2–5 గ్రాములు, త్రిఫలా చూర్ణము 2–5 గ్రా||లు కలిపి నియమిత పద్ధతిలో తీసుకోవడం వల్ల భాగందర వ్యాధి ఉపశమిస్తుంది.

క్యాన్సర్ :

మొదటి చికిత్స : ఉదయం 5 తులసి ఆకులను తినాలి. ఒక గంట వ్యవధిలో ఒక్కొక్క ఆకును నోటిలో వేసుకోవాలి. 50 గ్రా||ల తాజా పెరుగులో 10 గ్రాముల తులసి రసమును కలిపి రోజుకు 2 లేక 3 సార్లు తీసుకోవాలి.

రెండవ చికిత్స : 10 గ్రా||ల బర్రెబాయిలాల (పునర్నవా) వేరు, 10 గ్రా||ల బరనా వేరుని 400 మి.లీ. నీటిలో వేసి దానితో 50 మి.లీ. కషాయము చేసి త్రాగినచో పక్వము కాని క్యాన్సర్ గడ్డలు కరిగిపోతాయి.

మూడవ చికిత్స : పసుపు, సైంధవ లవణము, దవయీా పూలు సమ పాళ్ళలో కలిపి తీసుకొని చూర్ణము చేసి 2–5 గ్రా||ల చూర్ణాన్ని తేనెతో తీసుకొంటే క్యాన్సర్ తగ్గిపోతుంది.

హిస్టీరియా : నల్లని మూతి కలిగిన కొండముచ్చు మలమును ప్రోగు చేసి దాన్ని నీడలో ఎండబెట్టి పొడి చెయ్యాలి. హిస్టీరియా వచ్చినప్పుడు రోగి నోటి నుండి వచ్చు నురగ, చొంగ మొ॥న వాటిని శుభ్రం చేసి పావలా (2.5 గ్రా.) ఎత్తు పొడిలో 8, 10 గ్రాముల అల్లము రసము కలిపి రోగి గొంతులో పోయాలి. మరుసటి రోజు అదే సమయానికి రోగికి దొరా పడే మూర్ఛ వచ్చినా, రాకున్నా అదే చికిత్సను తిరిగి చెయ్యాలి. అలా నిరంతరం 5 రోజుల వరకు చెయ్యడం వలన హిస్టీరియా తగ్గిపోతుంది.

హెచ్చరిక : హిస్టీరియా, మూర్ఛ రోగాలలో ఇంగ్లీషు మందును దీర్ఘకాలము వరకు ఉపయోగించటం వల్ల మెదడులోని జ్ఞానతంతువులు స్థబ్ధమయ్యే అవకాశం ఉంది.

విష చికిత్స

తేలుకాటుకు :

మొదటి చికిత్స : రాతిపై 3, 4 నీటి చుక్కలు వేసి ఇందుప గింజకానీ, చింత గింజను కాని నూరాలి. ఆ నూరిన పదార్థాన్ని నొప్పి ఉన్న చోట వెయ్యాలి. తేలుకాటు వేసినచోట నూరిన బీజమును అంటించాలి. 2 నిముషాలలోనే తేలు విషము దిగిపోతుంది. ఏడుస్తున్న వ్యక్తి నవ్వుతాడు.

రెండవ చికిత్స : పొటాషియం పర్మాంగనేట్, నిమ్మపూలు (సిట్రిక్ యాసిడ్)ను సన్నగా నూరి వేర్వేరు సీసాలో నింపి ఉంచాలి. తేలు కుట్టిన చోట పెసర గింజంత సిట్రిక్ యాసిడ్ పౌడర్ పైన చెప్పిన పర్మాంగనేట్ పౌడర్ పెసర గింజంత దానిపైన ఉంచాలి. పైనుండి ఒక చుక్క నీటిని కూడా వెయ్యాలి. కొద్ది సేపట్లోనే పొంగు వచ్చి విషం దిగిపోతుంది.

జలగ కాటుకు :

మొదటి చికిత్స : జిల్లేడు పాలు వేయడం వల్ల జలగ కాటు ఉపశమిస్తుంది.

రెండవ చికిత్స : ఉప్పు కలిపిన నీరు సహింపగలిగినంత వరకు వేడి చేసి చెవిలో వేయడం వల్ల జలగ మృతి చెందుతుంది.

మూడవ చికిత్స : జలగ శరీరంపై అంటుకొని ఉంటే దానిపై ఆవ నూనెను వేయడం వల్ల అది చనిపోతుంది. సెగ చూపితే ఊడిపోతుంది.

పాము కాటు (సర్పదంశము) :

మొదటి చికిత్స: కాల్చిన ఇనుప కడ్డీతో కాటు వేసిన భాగాన్ని కాల్చుట వలన ప్రాణాపాయకరమైన సర్పవిషము దిగిపోతుంది.

రెండవ చికిత్స : పాము కాటు వేసిన చోట ఏ మాత్రం ఆలస్యం చేయక కత్తితో చీరి విషంతో కూడిన రక్తాన్ని తీసి ఆ చీరిక యందు పొటాషియం పర్మాంగనేటును నింపినట్లయితే శరీరంలో విషం వ్యాపించడం, విషమెక్కడం జరగదు.

దాంతో బాటు ఒక తులము మదనఫల చూర్ణము వేడి నీటితో గాని చల్లని నీటితో గాని కలిపి త్రాగిస్తే వమనమై(వాంతి అయి) సర్ప విషం దిగిపోతుంది. మిచాయీ కంద ముక్క 2 గ్రా||ల మోతాదులో తీసుకొని నూరి త్రాగించాలి. కాటు వేసిన చోట లేపనము చెయ్యాలి. సర్పవిషానికి ఇది ఉత్తమమైన ఔషధము.

మూడవ చికిత్స : మేషరాశిలో సూర్యుడు ఉన్నప్పుడు రెండు వేపాకులతో పాటు శాయిపప్పు గింజ నమిలి తినడం వల్ల ఆ రోజు మొదలు ఒక సంవత్సరం వరకు పాము కాటు వేసినా విషమెక్కదు.

పాము కాటు వేసిన వెంటనే తులసి ఆకులను తినడం వల్ల విషం దిగిపోతుంది. ప్రాణ రక్షణం జరుగుతుంది.

అనుభవ చికిత్స : పాటు కాటు వేసిన వ్యక్తికి చేదైన వేపాకులును తినిపించాలి. వేపాకులు చేదుగా లేకుంటే పాము విషం ఎక్కిందని గ్రహించాలి. ఈ విషయం నిర్ధారణ అయిన తర్వాత బలిష్టులైన ఆరుగురు వ్యక్తులను పిలవాలి. వచ్చిన వారిలో ఇద్దరు రెండు చేతులను,

మరో ఇద్దరు రెండు కాళ్లను ఇంకొకరు వెనుక కూర్చుండి తలను పట్టుకొని ఉండాలి. అతడిని కదలనీయకుండా సరిగ్గా పడుకోబెట్టాలి.

దీని తర్వాత 20, 25 ఆకులు కలిగిన ఒక రావి కొమ్మను తెప్పించి అందులో రెండు ఆకులను తీసుకోవాలి. తర్వాత **'సుపర్ణా పక్షపాతేన భూమిం గచ్ఛ మహావిష'** అను మంత్రాన్ని జపిస్తూ వాటి తొడిమలను మెల్లమెల్లగా సర్పము కాటు వేసిన వ్యక్తిలో చెవిపొర వరకు పోనీయాలి. తొడిమ పొరకు తగిలిన వెంటనే రోగి పెద్దగా అరుస్తాడు. లేచి ఆకులు పీకి వెయ్యడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. అప్పుడు అతని శిరస్సులో భయంకరమైన బాధ కలగడమే దీనికి కారణము. కనుక బలిష్ఠులైన వ్యక్తులు అతనిని కదలకుండా అదిమిపట్టి ఉంచాలి. ఎదుటి వ్యక్తి రావి ఆకు తొడిమను అధిక భాగము లోనికి పోనీయకూడదు. అలా పోనిస్తే తొడిమ చెవి పొరను ఛేదించి వేస్తుంది.

రోగి అరుపులు మాననంత వరకు రెండేసి ని॥ల వ్యవధిలో ఆకులు మారుస్తూ ఇదే రీతిగా చెవిలోనికి పోనీయాలి. ఈ విధంగా విషమంతా నెత్తురు ద్వారా ఆకు తొడిమలోకి రాగలదు. మెల్లమెల్లగా విషం మొత్తం దిగిపోయినప్పుడు రోగి అరుపులు మాని శాంతిస్తాడు. తొడిమను చెవిలో పెట్టినా రోగి ప్రశాంతంగా ఉన్నట్లయితే పాము విషం దిగిపోయిందని అర్థం చేసుకోవాలి.

విషము దిగిపోయిన తర్వాత లవణము(ఉప్పు)ను తినిపిస్తే అది ఉప్పగా ఉంటే విషమంతా దిగిపోయిందని గ్రహించాలి. రోగికి కులాసా చిక్కిన తరువాత 100-150 గ్రా॥ల శుద్ధమైన స్వదేశీ నేతిలో 10, 12 మిరియాలను నూరి కలిపి త్రాగించి, పుండు పడకుండా ఉండటానికై చెవిలో బిల్వాది తైలముల చుక్కలు వెయ్యాలి. కనీసం 12 గంటల వరకు రోగిని నిద్రపోనివ్వకూడదు. ఉపయోగించిన ఆకులను

తగులబెట్టేసెయ్యాలి లేదా భూమిలో పూడ్చి పెట్టాలి. వాటిని ఏదైనా జంతువులు తిన్నట్లయితే వెంటనే అవి చచ్చిపోతాయి.

ఈ చికిత్స ద్వారా ఎందరో రోగులు పునర్జీవితులయ్యారు. వ్యక్తి స్పృహ తప్పినా లేదా ముక్కు పట్టేసినా వ్యక్తి ప్రాణాలతో ఉన్నంత వరకు ఈ చికిత్స ఎంతో అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

విషము త్రాగినప్పుడు :

ఎంత ప్రాణాపాయకరమైన విష పానము చేసినా వేపాకు రసాన్ని అధిక మోతాదులో త్రాగించి కాని, ఘోడాజ చూర్ణం కాని, లేదా మదన ఫల చూర్ణము కాని లేదా యష్టిమధుకము చూర్ణము కాని, చేదు సొర గర్భచూర్ణము కాని, ఒక తులము మోతాదులో త్రాగించి వమనము చేయిస్తే లాభం కలుగుతుంది. నీలి పైత్యము వెలువడునంత వరకు వమనం చేయిస్తుండాలి.

తుమ్మెద, ఈగ, తేనెటీగ కరిస్తే :

మొదటి చికిత్స : తులసి ఆకులను లవణముతో నూరి వేయుట వలన తుమ్మెద కాటు బాధ తొలగిపోతుంది.

రెండవ చికిత్స : తేనెటీగ, తుమ్మెద కాటుకు గురైన చోట ఆవు పేడను 3 రోజుల వరకు రాస్తే కాటు బాధ తొలగిపోతుంది.

బగయీూ (జోరీగ) : ఎద్దులు, కుక్కలు, గుఱ్ఱాలు వీనిపై కూర్చొనే బగయీూ అను పచ్చని ఈగ మనుష్యుని చెవిలో దూరితే నేతితో తయారు చేసిన హల్వా కానీ లేదా ఆపిల్ ముక్క గానీ చెవిపై కట్టి ఉంచిన అది తనంతట తానే బయటికి వెలువడుతుంది.

సాలీడు విషము :

మొదటి చికిత్స : నిమ్మకాయ, గడ్డి, పసుపును నీటిలో నూరి వెయ్యడం వల్ల సాలెపురుగు విషము నశిస్తుంది.

రెండవ చికిత్స : జీలకర్రను నీటిలో రుబ్బి రాయడం వల్ల లాభం కలుగుతుంది.

కుక్క విషము :

మొదటి చికిత్స : జిల్లేడు పాలు, బెల్లము, నూనెను లేపనము వేసినచో పిచ్చి కుక్క కరిచినా విషం ఎక్కదు.

రెండవ చికిత్స : ఖరఖోడి పాలు రొట్టె మీద వేసి తినిపించడం వల్ల లేక చేదు సొరకాయను వేడి నీళ్ళలో నూరి త్రాగిస్తే వాంతి–విరేచనము అయి పిచ్చి కుక్క కరవడం వల్ల కలిగే పిచ్చిరాదు.

చెదలు : నల్లజీలకర్రను వస్త్రాలు లేక పుస్తకాల మధ్యలో ఉంచటం వల్ల లేక గంధపు చెక్కను అల్మారీలో ఉంచడం వల్ల చెదలు పట్టవు.

చీమలు–బిళ్ళపురుగులు–బొద్దింకలు మొదలైనవి :

వెల్లుల్లి చూర్ణాన్ని మూట కట్టి కిటికీలో పెట్టడం వలన బొద్దింక మొ॥న పురుగులు రావు.

నల్లి, దోమ మొ॥న కీటకాలు తులసి ఆకు సుగంధాన్ని సహించజాలవు.

స్థావర విషము :

మైలు తుత్తము : గోధుమ పిండిలో అధికంగా నెయ్యి వేసి పంచదార కలిపి హల్వా చేసి తినిపించడం వలన మైలుతుత్త విషము పనిచెయ్యదు.

ఆమ్లము : నీటిలో సున్నము కరిగించి రెండు మూడుసార్లు గుడ్డతో వడపోసి కానీ లేదా సున్నపు తేరుడు నీరు 40 తులాలు త్రాగించిన ఆమ్లము యొక్క దుష్ప్రభావముండదు.

జంగమ విషము :

రక్కెస :

మొదటి చికిత్స : చల్లని నీటిలో కలకండ లేక పంచదార కలిపి

త్రాగించాలి లేదా రాయాలి.

రెండవ చికిత్స : చింత ఆకులను నూరి లేపనం చెయ్యాలి.

ఉమ్మెత్త విషానికి :

మొదటి చికిత్స : 20-50 మి.లీ. నువ్వుల నూనెను 200 మి.లీ. నీటిలో కలిపి త్రాగాలి.

రెండవ చికిత్స : పాలలో పటిక బెల్లాన్ని వేసి త్రాగించాలి.

మూడవ చికిత్స : మనుష్యుడు ఉమ్మెత్త బీజాలు, పూలు, ఆకులు ఏ మోతాదులో తిన్నాడో అదే మోతాదులో ప్రత్తి బీజాలు, పూలు, ఆకులను నూరి త్రాగించడం వల్ల దోషం హరిస్తుంది.

వివిధ రోగాలకు చిట్కా మందులు :

(1). 50-200 మి.లీ. మజ్జిగలో జీలకర్ర, సైందవ లవణాన్ని వేసి దానితో పాటు 20-50 మి.లీ. వావిలి ఆకు రసము త్రాగటం వల్ల వాత రోగాల నుండి విముక్తి లభిస్తుంది.

(2). 'రసవంతి'కి తేనె కలిపి వేయడం వలన డిఫ్తీరియా, టాన్సిల్స్, గొంతురోగాలు, భగంధరము, గండమాల మొ॥న రోగాలు నశిస్తాయి.

(3). మెంతి కూర క్రమబద్ధంగా తినడం వల్ల లేక దాని రెండేసి చెంచాల రసాన్ని రోజుకు రెండుసార్లు త్రాగడం వల్ల ఏ రోగము రాదు.

(4). పన్నీరు చూర్ణము, తిప్పతీగ చూర్ణము, తిప్పతీగె సత్త్వము ఒక్కొక్క తులము తీసుకొని అందులో నెయ్యి – తేనె (తగు ప్రమాణములో) కలిపి రెండు నెలల వరకు (శిశిర ఋతువులో) తినడం వలన బలహీనత తొలగిపోతుంది. సమస్త రోగాలు నశిస్తాయి.

(5). స్వచ్ఛమైన నీటిని మరిగించి సగం చెయ్యాలి. అట్టి నీరు జ్వరము, కఫము, శ్వాస, పైత్య దోషము, వాతము, ఆమ్ల దోషము, మొ॥న వాటిని నశింపజేస్తుంది.

(6). ప్రతిరోజూ ప్రాతఃకాలంలో 1-3 గ్రా॥ల కరక్కాయను

తినడం వల్ల అన్ని రోగాల నుండి విముక్తి లభిస్తుంది.

మహాత్మా ప్రయోగము : 5 తులాల కరక్కాయ, 2 ½ తులాల శొంఠి పొడిని తీసుకొని అందులో ఆవశ్యకతానుసారము బెల్లాన్ని కలిపి శెనగ గింజంత మాత్రలను చెయ్యాలి. రాత్రి పడుకునే ముందు 3-6 మాత్రలు నీటితో వేసుకోవాలి. మందు ఎగిరిపోకుండా ఉండటానికి సీసాపై గట్టిగా మూత పెట్టాలి. ఈ మందు చుక్కలు 2-5 వరకు రోజుకు 3, 4 సార్లు నీటిలో ఇవ్వడం వల్ల కలరా, మందాగ్ని, అతిసారము, అరుచి, కడుపునొప్పి, వాంతులు మొ||వి తగ్గుతాయి. పంటి, దవడ నొప్పులకు, దీనిలో దూది వత్తి తడిపి వేయాలి. తలనొప్పులకు, ఒళ్ళునొప్పులకు ఈ మందును నూనెతో కలిపి మాలిష్ చెయ్యాలి. జలుబు, దగ్గు, పడిశము పట్టినప్పుడు కొంచెము మందును నుదిటిపై రాయాలి. ఛాతి నొప్పికి ఛాతిపై రాయాలి. ప్రయాణంలో వెంట ఉన్న డాక్టర్లు చేయు పనిని ఈ మందు చేస్తుంది.

కళ్యాణ అమృత బిందువు :

కర్పూరం, ఇజ్‌మెంట్ యొక్క పూలు (క్రిస్టల్ మెంథల్), వాము యొక్క పూలు ఈ మూడింటినీ సమాన మోతాదులో తీసుకొని గాజుసీసాలో ఉంచాలి. మూడూ కలిసి నీటిలా మారడం జరుగుతుంది. సీసాపైన కార్క్‌ను మూసి ఉంచడం వల్ల మందు ఆవిరి కాకుండా ఉంటుంది. ఈ మందును 2-5 చుక్కలు రోజుకి 3-4 సార్లు నీటితో తీసుకోవడం వల్ల దానివల్ల ఔషధం ఎగిరి పోకుండా ఉంటుంది. ఈ ఔషధాన్ని తీసుకోవడం వల్ల కలరా, విరేచనాలు, మందాగ్ని, అరుచి, కడుపు నొప్పి, వాంతులు మొ||వి తగ్గిపోతాయి. దంతాలు లేక చిగుళ్ల నొప్పిలో దూదిని నానబెట్టి ఉంచాలి. తలనొప్పి లేక ఒళ్లు నొప్పులలో ఈ ఔషధాన్ని నూనెలో కలిపి మాలిష్ చెయ్యాలి. జలుబు లేక దగ్గులో కొద్దిగా ఈ ఔషధాన్ని నుదుటిపైనా లేక ముక్కుపైన రాసుకోవాలి.

ఛాతి నొప్పిలో ఛాతిపై రాసుకోవాలి. ఈ ఔషధం ప్రయాణంలో వెంట ఉంచుకోవడంలో కూడా వైద్యుడి వలె పని చేస్తుంది.

*

గోధుమ పిలకలు - సాటి లేని మందు

గోధుమలు విత్తిన తరువాత ఒకే ఆకు పెరిగి పైకి వస్తుంది. దానినే పిలక అంటారు. నవరాత్రి మొదలైన ఉత్సవాలలో ఇది ప్రతి ఇంట్లో చిన్న చిన్న మట్టి పాత్రల్లో మట్టి వేసి పెంచబడుతుంది.

గోధుమ పిలకల రసము ప్రకృతి గర్భమందు నిక్షిప్తమైన ఔషధాల యొక్క అక్షయ భాండాగారం నుండి మనుష్యులకు లభించిన అమూల్యమైన కానుక. శరీర ఆరోగ్యానికి ఈ రసము ఎంతో ఉపయోగకరమైనదిగా ఋజువైంది. ఈ కారణం వల్లనే విదేశాలలోని శాస్త్రజ్ఞులు దీనిని 'హరిత రక్తము' (Green Blood) అని గౌరవించారు. డా.ఎన్. విగమోర్ అనెడి ఒక విదేశీ మహిళ కోమలమైన గోధుమ పిలకల రసముచే అనేక మొండి రోగాలను రూపుమాపే విజయవంతమైన ప్రయోగం చేసింది. గోధుమ పిలకల రసము ద్వారా చికిత్స చేసి 350 కంటే అధికంగా వ్యాధులను నయం చేసిన ఆశ్చర్యకరమైన ఫలితాలు దృగ్గోచరమయ్యాయి. జీవవృక్ష శాస్త్రంలో ఈ ప్రయోగం అమూల్యమైనది.

గోధుమ పిలకల రసములో రోగ నిర్మూలనము చేసే ఒక అద్భుతమైన శక్తి ఉంది. శరీరానికి ఇది ఒక శక్తివంతమైన టానిక్కు. దీనిలో సహజంగా కార్బోహైడ్రేట్లు మొదలైన అన్ని విటమిన్లు, క్షారములు, శ్రేష్టమైన ప్రోటీన్లు ఉన్నాయి. దీన్ని సేవించడం వల్ల అనేక మందికి వివిధ రోగాల నుండి విముక్తి కలిగింది.

ఉదహారణకు : 1. మూత్రాశయంలో రాళ్లు (Kidney Stones), 2. గుండె జబ్బులు (Heart Problems),

3. మధుమేహము (Diabetis), 4. పయోరియా మొ॥న దంతరోగాలు, 5. కామెర్లు (Jaundice), 6. కుష్టు, 7. ఉబ్బసం, 8. కడుపు నొప్పి, 9. జీర్ణక్రియలో దౌర్బల్యము, అజీర్ణం, గ్యాసు,10. విటమిన్ ఎ, బి లోపించడం వల్ల కలుగే వ్యాధులు, 11. కీళ్ళవాపు – కీళ్లనొప్పులు (Joint Pains), 12. చర్మానికి (Skin elergy) సంబంధించిన 12 సం॥ల పాత వ్యాధులు, 13. కళ్ళ బలహీనత, 14. వెంట్రుకలు తెల్లబడి రాలిపోవడం, 15. దెబ్బలు తగలడం వల్ల కలిగే గాయాలు, కాలిన చర్మ సంబంధమైన అన్ని రకాల సమస్యలు.

గోధుమ పిలకలు పెంచే విధానం :

క్రొత్త మట్టి కుండలలో ఎరువు కలిపిన మట్టిని తీసుకోవాలి. రసాయనిక ఎరువులు ఎంత మాత్రమూ ఉపయోగించకూడదు. మొదటి రోజు కుండీలోని మట్టి అంతా కప్పబడేట్లు గోధుమలను నాటి నీరు పోసి కుండీని నీడలో పెట్టాలి. సూర్యుని ఎండ కుండీపై అధికంగా కానీ, సూటిగా కానీ పడకుండా జాగ్రత్త వహించాలి.

ఇలాగే రెండవరోజు రెండవ కుండీలో గోధుమలు నాటాలి. ఇలా రోజుకొక కుండీ చొప్పున 9 రోజుల్లో 9 కుండీలలో గోధుమలను నాటాలి. అన్ని కుండీలకు ప్రతిరోజూ నీరు పెట్టాలి. 9వ రోజు మొదటి కుండీలో మొలిచిన గోధుమ మొక్కలను (పిలకలను) కోసి ఉపయోగించుకోవాలి. ఖాళీ అయిన కుండీలో తిరిగి గోధుమలను నాటాలి. ఇలా రెండవ రోజు రెండవది, మూడవ రోజు మూడవది చేస్తూ క్రమాన్ని పాటించాలి. ఈ ప్రక్రియలో పొరపాటునైనా ప్లాస్టిక్ పాత్రలు ఎంత మాత్రము ఉపయోగించకూడదు.

ప్రతి కుటుంబం తమ శాశ్వత ఉపయోగ నిమిత్తము 10, 20, 30 లేక అంతకంటే అధిక కుండీలలో గోధుమలు నాటుతూ ఉండాలి. మధ్యాహ్న కాలంలో సూర్యుని తీవ్రమైన ఎండ వాటికి తగలరాదు. కాని

ఉదయం, సాయంత్ర సమయాలలో తాపము(ఎండ) తగిలేటటువంటి ప్రదేశంలో కుండీలను ఉంచాలి.

సామాన్యంగా 8–10 రోజుల్లో గోధుమ పిలకలు 5–7 ఇంచుల వరకు పెరుగుతాయి. ఇలాంటి పిలకలలో అత్యధిక పోషకాలుంటాయి. పిలకలు 17 సెం.మీ కంటే అధికంగా పెరిగిన కొలది దానిలోని పోషకాలు క్షీణిస్తూ ఉంటాయి. కనుక దాని వల్ల పూర్తి ప్రయోజనం పొందడానికి 17 సెం.మీ. మించి పెరగముందే వాటిని కోసి ఉపయోగించుకోవాలి.

పిలకలను భూమట్టమున కత్తెరతో కోయాలి లేదా దానిని సమూలంగా పీకి ఉపయోగించుకోవాలి. ఖాళీ అయిన కుండీలలో తిరిగి గోధుమలను నాటుకోవాలి. ఈ విధంగా ప్రతి రోజూ గోధుమలను నాటడం కొనసాగించాలి.

చేసే విధానము :

అనుకూల సమయంలో పిలకలను కోయాలి. కోసేసిన వెంటనే శుభ్రంగా కడగాలి. కడిగిన పిమ్మట వాటిని దంచాలి. దంచిన తర్వాత గుడ్డతో వడపోయాలి.

ఇదే విధంగా ఆ పిలకలను 3 సార్లు దంచి రసాన్ని తియ్యడం వల్ల అత్యధిక రసము లభించగలదు. పచ్చడి చెయ్యడానికి గాని లేదా రసాన్ని తియ్యడానికి గాని యంత్రాలను ఉపయోగించాలి. రసము తీసిన తరువాత ఆలస్యం చెయ్యక వెంటనే దాన్ని నెమ్మది నెమ్మదిగా త్రాగాలి. అత్యవసర పరిస్థితిలో తప్ప ఒక్క క్షణం కూడా దాన్ని నిలువ ఉంచకూడదు. కారణం ఏమంటే రసం తీసిన తర్వాత దానిలోని పోషక విలువలు ప్రతి క్షణం క్షీణిస్తూ ఉంటాయి. ప్రాతఃకాలంలో పరగడపున ఈ రసాన్ని త్రాగితే ఎంతో ప్రయోజనం చేకూరుతుంది.

పగటిపూట ఏ సమయంలోనైనా ఈ గోధుమ పిలకల రసాన్ని

త్రాగవచ్చు. కానీ రసము తీసుకోవడానికి అరగంట ముందు, అరగంట తర్వాత వరకు ఏమీ తినకూడదు, త్రాగకూడదు. మొదట ఈ రసాన్ని త్రాగటం వల్ల కొందరికి వాంతి అవడమో లేక జులుబు చేయడమో సంభవించవచ్చు. కాబట్టి గాబరా పడకూడదు. శరీరంలో ఎన్నో రసాలు ఒక్కచోట చేరి ఉన్నాయి. ఈ ప్రతిక్రియే దానికి గుర్తు. జులుబు, విరేచనము లేక వాంతి అవడం వల్ల శరీరంలో ఒక్కచోట చేరి ఉన్న అన్ని విషాలు బయటికి నెట్టివెయ్యబడతాయి.

'గోధుమ పిలకల' రసాన్ని తీసేటప్పుడు తేనె, అల్లము, తమల పాకులు కూడా వెయ్యవచ్చు. దాని వల్ల రుచి, గుణము వృద్ధి అవుతుంది. వాంతి కాదు. మఖ్యంగా ఒక్క విషయాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి. 'పిలకల' రసంలో ఉప్పు వెయ్యకూడదు. నిమ్మరసాన్ని పిండకూడదు.

రసాన్ని తీసే సౌకర్యం లేకుంటే గోధుమ 'పిలకలు' నమిలి కూడా తినవచ్చు. దీనివల్ల దంతాలు, చిగుళ్లు దృఢపడతాయి. నోటి నుండి దుర్గంధము వస్తుంటే రోజుకు 3 సార్లు కొద్ది కొద్దిగా గోధుమ పిలకలు నమలడం వల్ల ఆ దుర్గంధం కూడా పోతుంది. రోజుకు 2, 3 సార్లు గోధుమ 'పిలకల' రసాన్ని సేవించవచ్చు.

రామబాణ చికిత్స :

అమెరికాలో చావు బ్రతుకుల మధ్య కొట్టుమిట్టాడుతున్న రోగులకు నిత్యము నాల్గు పెద్ద గ్లాసుల గోధుమ పిలకల రసము ఇవ్వబడుతుంది. జీవితం మీద ఆశ వదులుకొన్ని రోగులకు 3 రోజుల్లో లేక అంతకంటే తక్కువ కాలంలోనే ఈ రసప్రయోగం వల్ల అద్భుత ఫలితాలు కలిగినట్లు గమనింపబడింది. గోధుమ 'పిలకల' రసము వల్ల రోగికి ఇంతగా లాభం కలుగుతుందంటే, రోగము లేని వ్యక్తి గనుక దీన్ని సేవిస్తే ఎంత లాభం కలుగుతుందో కదా !

ఇదెంతో చవకైనది, అత్త్యుత్తమమైనది :

గోధుమ పిలకల రసము పాలు, పెరుగు, మాంసముల కంటే అనేక రెట్లు అధిక పోషక విలువలను కలిగి ఉంటుంది. పాలు, మాంసములలో లేని పోషకాలు కూడా దీంట్లో ఉన్నాయి. అంతేకాక పాలు, పెరుగు, మాంసముల కంటే ఇవి ఎంతో చవక. ఇంట్లో పెంచడం ఎంతో సులభం. అత్యంత పేదవారు సైతం ఈ రస ప్రయోగంతో పోగొట్టుకున్న తమ ఆరోగ్యాన్ని తిరిగి పొందవచ్చు. నిరుపేదలకు ఇది భగవంతుని ఆశీస్సు. పుట్టిన శిశువులు మొదలుకొని చిన్నలు, పెద్దలు, వృద్ధులు అనే తారతమ్యం లేకుండా అందరూ ఈ గోధుమ పిలకల రస ప్రయోగం చెయ్యవచ్చు. అప్పుడే పుట్టిన శిశువుకు సైతం ఇవి ప్రతిరోజూ 5 చుక్కలు ఇవ్వవచ్చు.

గోధుమ పిలకల రసంలో దాదాపు సమస్త క్షారములు, విటమిన్లు ఉన్నాయి. ఈ కారణం వల్లనే గోధుమ పిలకల రసం ద్వారా శరీరానికి ఏమేమి అవసరమో అవన్నీ ఈ రసము ద్వారా ఆశ్చర్యజనకంగా పూరింపబడతాయి. దీని ద్వారా ప్రతి ఋతువులో నియమంగా ప్రాణవాయువు, ఖనిజాలు, విటమిన్లు, క్షారములు శరీర విజ్ఞానంలో చెప్పబడిన కోశములు సజీవంగా ఉంచడానికి ఆవశ్యకమైన అన్ని పోషకాలను పొందవచ్చు.

వైద్యుడిపై ఆధారపడకుండా గోధుమ పిలకల చికిత్సను నేటి నుండే ఆరంభించండి. శిథిలమైన శరీరాన్ని 3 వారాల్లో ఆరోగ్యవంతంగా, ఉత్సాహంగా చెయ్యండి.

ఆశ్రమంలో గోధుమ పిలకల రస సేవన ప్రయోగాలు చెయ్యబడ్డాయి. దీంతో క్యాన్సర్ వంటి మొండివ్యాధులు కూడా నయమయ్యాయి. శరీరం తామ్ర వర్ణంగా, పుష్టిగా అయినట్లు ఋజువైంది.

ఆరోగ్యం కోసం రకరకాల మందులను నీటివలె తీసుకోవడం మానివెయ్యండి. ఈ యొక్క సరళమైన, సులభమైన, అమూల్యమైన ప్రాకృతిక అమృతాన్ని సేవించండి. మిమ్మల్ని, మీ కుటుంబాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా చేసి సుఖంగా జీవించండి.

*

రస ప్రయోగము

ఏ రోగంలో ఏ రసమును తీసుకొంటారు ?

ఆకలి అవ్వడానికి : ప్రొద్దున పరగడపున నిమ్మ కాయ నీటిని త్రాగాలి. అందులో 'సంత్ కృపా చూర్ణాన్ని వెయ్యాలి. భోజనానికి ముందు దంచిన అల్లాన్ని సైంధవ లవణంతో తీసుకోవాలి.

రక్త శుద్ధికి : నిమ్మకాయ, క్యారెట్, క్యాబేజీ, చుకందరు గడ్డ (బీట్‌రూట్), పాలకూర, యాపిల్, తులసి, వేప, మారేడు ఆకుల రసము.

దమా (ఆస్తమా, ఉబ్బసం) : వెల్లుల్లి, అల్లము, తులసి, చుకందరు గడ్డ (బీట్‌రూట్), క్యాబేజీ, క్యారెట్, తియ్యని ద్రాక్ష రసము, ఆకు కూర సూప్, పెసర నీళ్ళు, మేక పాలు (శుద్ధమైనవి) లాభదాయకం. నెయ్యి, నూనె, వెన్న తినకూడదు.

High B.P. : క్యారెట్, ద్రాక్షపండు, బత్తాయి, గోధుమ పిలకల రసము, మానసిక మరియు శారీరక విశ్రాంతి అవసరము.

Low B.P. : తీయని పండ్ల రసము తీసుకోవాలి. పుల్లని పండ్ల రసాన్ని తీసుకోకూడదు. ద్రాక్ష, బత్తాయి రసం, పాలు లాభదాయకం.

కామెర్లు : ద్రాక్షపండ్లు, యాపిల్, బత్తాయి, రసభరి, బత్తాయి. ద్రాక్షపండ్లు దొరకనిచో ఎర్రని ఎండుద్రాక్ష (మునక్కా), ఇంకా కిశ్‌మిస్‌ల నీరు. చెరకు గడను నమిలి దాని రసాన్ని తీసుకోవాలి. అరటిపండులో 1.5 గ్రా.ల సున్నము పెట్టి కొంచెం సేపు ఉంచి తినాలి.

మొటిమల మచ్చలు : క్యారెట్, పుచ్చకాయ, ఉల్లి, తులసి రసము, పాలకూర రసము.

సంధి వాతము : వెల్లుల్లి, అల్లము, క్యారెట్, పాలకూర, దోసకాయ, క్యాబేజి, కొత్తిమీర, కొబ్బరి నీళ్లు, యాపిల్, గోధుమ పిలకలు.

ఎసిడిటీ : క్యారెట్, పాలకూర, దోసకాయ, తులసి రసము, పండ్ల రసాలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ద్రాక్షపండ్లు, బత్తాయి, పాలు లాభదాయకములు.

క్యాన్సర్ : గోధుమ పిలకల రసం, క్యారెట్, ద్రాక్ష రసము.

అందంగా ఉండటానికి : ఉదయం, మధ్యాహ్నం కొబ్బరి నీరు లేక తుమ్మచెక్క రసము తీసుకోవాలి. కొబ్బరి నీళ్లతో ముఖాన్ని శుభ్రపరచుకోవాలి.

పుండ్లు : క్యారెట్, పాలకూర, దోసకాయ, క్యాబేజి, కొబ్బరి నీళ్లు.

కోలైటీస్ : క్యారెట్, పాలకూర, పైనాపిల్ రసము. 70% క్యారెట్ గడ్డ రసముతో అన్యరసములు సమపాళ్లలో తీసుకోవాలి. చుకందరు గడ్డ (బీట్‌రూట్), కొబ్బరి కాయ, నక్క దోసకాయ, క్యాబేజి రసముల మిశ్రమాన్ని ఉపయోగించాలి.

అల్సర్ : ద్రాక్ష పండ్లు, క్యారెట్, క్యాబేజీ రసము. కేవలం పాలను ఆహారంగా తీసుకోవడం లాభదాయకం.

జలుబు, కఫము : ముల్లంగి, అల్లము, వెల్లుల్లి, తులసి, క్యారెట్ రసము, పెసర.

బ్రాంకైటీస్ : బొప్పాయి పండు, క్యారెట్, అల్లము, తులసి, పైనాపిల్ రసము, పెసర నీళ్లు, గంజి కలిగిన ఆహారము వర్జ్యము.

దంతాలు వస్తున్న పిల్లవానికి : పైనాపిల్ రసములో కొంచెం నిమ్మరసాన్ని కలిపి రోజూ 4 ఔన్సుల (100-125 గ్రా॥లు) ఇవ్వాలి.

రక్తవృద్ధికి : బత్తాయి, ద్రాక్షపండ్లు, పాలకూర, టమోటా, చుకందరు

గడ్డ (బీట్‌రూట్), మాపితురసభరీ రసము రాత్రికి, రాత్రి పూట నానబెట్టిన ఖర్జూరపు నీళ్లు ప్రొద్దున ఇవ్వాలి. యాలకులతో అరటిపండ్లు కూడా ఉపయోగపడతాయి.

స్త్రీల మాసిక బహిష్టు కష్టమైనపుడు : ద్రాక్ష పండ్లు, అనాస పండ్లు, రసభరీ రసము.

నేత్ర తేజమునకు : క్యారెట్ రసము, కొత్తిమీర రసము శ్రేష్టములు.

అనిద్ర : ద్రాక్షపండ్లు, యాపిల్ రసము. పిప్పరి మూలము తేనెతో.

బరువు పెరగడానికి : పాలకూర, క్యారెట్, చుకందరు గడ్డ (బీట్‌రూట్), కొబ్బరి నీళ్లు, క్యాబేజి రస మిశ్రణము, పాలు, పెరుగు, ద్రాక్ష, యాపిల్ పండ్ల రసము.

డయాబెటీస్ (మధుమేహము) : క్యాబేజీ, క్యారెట్, కొబ్బరి కాయ, కాకర, పాలకూర రసము.

మూత్రకోశంలో రాళ్లు : ఆకుకూరలు తినకూడదు. నక్క దోసకాయ రసము శ్రేష్టము. యాపిల్ లేక అనపకాయ(సొరకాయ) రసము సహాయకరం. యవలు, మునక్కాయ చారు లాభదాయకం.

తలనొప్పి : నక్కదోస, చుకందరు గడ్డ (బీట్‌రూట్), క్యారెట్, క్యాబేజీ, కొబ్బరి నీళ్ల మిశ్రమము.

కిడ్నీనొప్పి : క్యారెట్, పాలకూర, నక్కదోస, అల్లము, కొబ్బరి నీళ్లు

ఫ్లూ : అల్లము, తులసి, క్యారెట్ రసము

బరువు తగ్గడానికి : పైనాపిల్, క్యాబేజీ, పుచ్చకాయ రసము, నిమ్మకాయ రసము.

పయోరియా : గోధుమ పిలకలు, క్యారెట్, కొబ్బరి కాయ, నక్కదోస, పాలకూర, సుఆ ఆకు రసము. పచ్చి కూరలే ఎక్కువగా తినాలి.

అర్శమొలలు (పైల్సు) : ముల్లంగి రసము, అల్లపు రసము నెయ్యి వేసి డబ్బాలో ప్యాక్ చేసిన పండ్ల రసాలు తీసుకోకూడదు.

ప్యాక్ చేసిన పండ్ల రసాల నుండి రక్షించుకోండి :

మూసి ఉన్న డబ్బాలోని పండ్ల రసాలను వాడకూడదు. వాటిలో 'బెంజాయిక్ యాసిడ్' ఉంటుంది. ఈ ఆమ్లం (యాసిడ్) కొంచెమైనా సరే కోమలమైన శరీరంపై బడితే బొబ్బలెక్కి పుండ్లు కలుగుతాయి. ఆ ప్యాక్ చేసిన డబ్బాలలో ఉపయోగించే సోడియం బెంజాయిక్ అనే రసాయనాన్ని దాదాపు 2 గ్రా॥లు తిన్నచో కుక్క తక్షణమే మరణిస్తుంది. పై రసాయన ఫలముల రసము, కంపెక్షనరీ, జామకాయ-జేలి, ఊరగాయలందు ఉపయోగింపబడుతుంది. దయచేసి అతిథి సత్కారార్థము లేక పిల్లలను సంతోష పెట్టడానికి ఎప్పుడయినా పొరపాటున కూడా వీటిని ఉపయోగించకండి.

Fresh Fruit Label లో లభించే ఏ Bottle లో కానీ, Box లో కానీ తాజా పండ్లు కానీ, వాటి రసము కానీ ఎన్నడూ లభించవు. బజారులో విక్రయించే తాజా 'ఆరెంజ్' ఎన్నటికీ నిజమైన నారింజ రసము కాబోదు. అందులో పంచదార, సైక్రీన్ మరియు కృత్రిమ రంగులు ఉపయోగింపబడతాయి. అవి మీ దంతాలకు, ప్రేగులకు హాని కలిగించి చివరకు క్యాన్సర్‌గా కూడా పరిణమిస్తాయి. ప్యాక్ చేసిన డబ్బాలలో పెట్టబడిన పండ్లు లేక వాటి రసాలను తీసుకొనే వారిపై జరిగే అన్యాయం తెలుసుకోదగ్గది. మొట్ట మొదట పండ్లు సలసలకాగు వేడినీటిలో కడుగబడతాయి. ఆ తర్వాత పక్వము చెయ్యబడతాయి. వాటిపై తోలు తియ్యబడుతుంది. దానిలో పంచదార పానకము వెయ్యబడుతుంది. రసము తాజాగా ఉండటానికై అందులో వివిధ రసాయనాలు (కెమికల్స్) వేయబడతాయి. అందులో క్యాల్షియం నైట్రేట్, ఏలమ్, మెగ్నీషియం క్లోరైడ్‌ను పోయడం జరుగుతుంది. దాని వల్ల ప్రేగులలో రంధ్రాలు పడతాయి. కిడ్నీలు పాడౌతాయి. చిగుళ్లు వాయడం జరుగుతంది. పలావు నిమిత్తం బజారులో ప్యాక్ చేసిన

డబ్బాలలోని బఠానీలు ఉపయోగించే వారికి వాటిని ఆకుపచ్చగా, తాజాగా ఉంచడం కోసం వాటిపై మెగ్నీషియం క్లోరైడ్ వేయబడుతుంది. మొక్క జొన్న గింజలు తాజాగా ఉండటానికి 'సల్ఫర్ డై ఆక్సైడ్' అనే విషపూరిత రసాయనము వేయబడతుంది. ఎరిత్రోసిన్ అనే రసాయనం కోక్టేలులో ఉపయోగింపబడుతుంది. టమోటా రసములో నైట్రేట్స్ వెయ్యబడతాయి. కూరలను, పండ్లను డబ్బాలలో ప్యాక్ చేసేటప్పుడు దానిలో వేయబడే ఉప్పు సాధారణ ఉప్పు కంటే 45 రెట్లు హాని కారకము.

ఈ కారణంగా మీ యొక్క, మీ పిల్లల యొక్క క్షేమము నిమిత్తము మీ అతిథులను సంతృప్తి చెయ్యడం కోసం ప్యాక్ చేసిన డబ్బాలలోని పదార్థాలను ఉపయోగించి ఆరోగ్యాన్ని శాశ్వతంగా నష్టపోకండి.

పంచదార - లవణములు ఎంత ప్రమాదకరములో ?

శాస్త్రీయ సాంకేతిక వికాసానికి పూర్వము ఎక్కడ కూడా పంచదార ఆహార పదార్థాలలో పరిగణింపబడేది కాదు. తియ్యని పండ్లు లేక చెక్కెరతో కూడి ఉన్న పదార్థాల యొక్క చెక్కెర చాలా తక్కువగా రూపాంతరితముచే అవసరమైన ప్రమాణములో వినియోగింపబడేది. ఈ కారణం వల్లనే ప్రాచీనులు దీర్ఘాయుష్కులై తుది శ్వాస విడిచే వరకు శక్తి శాలురై ఉండేవారు.

నేడు ప్రజలందరూ తెల్లటి పంచదారను తినడం సభ్యసమాజ చిహ్నమని, బెల్లము, బెల్లపు పాకము మొదలైన చవుకబారు పదార్థాలు నిరుపేదల కోసం అనే భ్రాంతిలో ఉన్నారు. ఈ కారణం వల్లనే ఉన్నత, మధ్య తరగతుల వారిలో అత్యధికులు మధుమేహ రోగానికి (డయాబెటీస్) గురౌతున్నారు.

తెల్లని పంచదార శరీరానికి పోషక పదార్థాన్ని అందివ్వదు అంతేకాక అది జీర్ణం కావడానికి శరీర శక్తి ఎంతో ఖర్చవుతుంది. అదికాక అది శరీర తత్త్వాలనన్నీ శుష్కింపజేసి పోషక తత్త్వాలను నశింప

జేస్తుంది. తెల్లని పంచదార ఇన్సులిన్‌ను తయారు చేసే గ్రంథిపై ఎలాంటి ప్రభావాన్ని చూపిస్తుందంటే దానిలో ఇన్సులిన్ తయారు చేసే శక్తి కొరవడుతుంది. తత్ఫలితంగా మధుమేహం వంటి రోగాలు వస్తున్నాయి.

శరీరంలో ప్రాణశక్తికై కార్బోహైడ్రేట్సులో పంచదార పాత్ర ప్రముఖమైనది. అయితే అపరిశుద్ధమైన చెక్కెరను ఉపయోగించాలని దాని భావం కాదు. (Sugar is a slow and white poison) పంచదార మెల్లమెల్లగా పనిచేసే తెల్లని విషం. బెల్లాన్ని వదిలిపెట్టి పంచదార తినేవారి ఆరోగ్యం క్షీణిస్తుందని పబ్లిక్ రిపోర్టు కూడా ఉంది.

బ్రిటన్ ప్రొఫెసర్ జాన్ యుడ్కీన్ పంచదారను 'శ్వేత విష' మని అంటాడు. శారీరక దృష్టితో పంచదార అవసరమే లేదని ఆయన నిరూపించాడు. మనిషి ఉపయోగించే పాలు, పండ్లు, ధాన్యము, కూరలలోనే శరీరానికి అవసరమయ్యే చెక్కర లభిస్తుంది. పంచదార వల్ల త్వరగా శక్తి లభిస్తుందని కొందరి నమ్మకం కాని ఇది ఒక భ్రమ మాత్రమే, వాస్తవికతకు చాలా దూరము.

పంచదారలో తీపి మాత్రమే ఉంది. విటమిన్ల దృష్ట్యాతో చూస్తే ఇది చెత్తయే. పంచదార తినడం వల్ల రక్తంలో కోలెస్టరాల్ పెరుగుతుంది. దాని వల్ల రక్తనాళాల గోడలు లావుగా అవుతాయి. ఈ కారణం వల్ల బీ.పీ., గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం ఒక్కసారిగా ఊపందుకుంటుంది. ఒక జపాను డాక్టరు 20 దేశాలలో పరిశోధనలు చేసి ఆఫ్రికాలోని హబ్షీ ప్రజలలో, మాసాయి, సుంబరు ప్రజలలో గుండె జబ్బులు నామ రూపాలు లేకుండా పోయింది, దానికి కారణం వారు పంచదార తినకపోవడమే.

అధికంగా చెక్కెర తినడం వల్ల 'హైపోగ్లూకేమియా' అనే రోగము వస్తుంది. దాని వల్ల బలహీనత, మధ్యాక్షుత్తు కలుగుతుంది. వణుకు రోగము పుట్టి రోగి మూర్ఛ పోతాడు. చెక్కెర జీర్ణమయ్యేటప్పుడు ఆమ్లం ఉత్పన్నమౌతుంది. తత్ఫలితంగా పొట్టలో, చిన్న ప్రేవులలో ఒక విధమైన

మంట పుడుతుంది. దంచిన పదార్థాలు 20 శాతం అధికంగా ఎసిడిటీని కలిగిస్తాయి. చెక్కెర తినే బాలల దంతాలలో యాసిడు, బ్యాక్టీరియా ఉత్పన్నమై దంతాలకు హాని కలిగిస్తుంది. చర్మరోగాలు కూడా పంచదార వల్లనే వస్తాయి. అమెరికా వాసుడైన డా.హెనింగ్ట్ పరిశోధించి చాక్లెట్లో ఉన్న 'టాయరామీన్' అనే పదార్థం తలనొప్పిని కలిగిస్తుందని కనుగొన్నాడు. చక్కెర, చాక్లెట్లు పార్శ్వపు నొప్పులను కలుగజేస్తాయి.

విశ్లేషణము వల్ల చక్కెరలో ఎట్టి ఖనిజాలు, లవణాలు, విటమిన్లు లేక ఎంజైములు ఉండవు. దానివల్ల, దాని నిరంతర వినియోగం వల్ల వివిధ వ్యాధులు, వికారాలు సంక్రమిస్తున్నాయి.

కనుక పిల్లలకు పిప్పరమెంటు గోలీలు, చాక్లెట్లు మొ॥న చెక్కెరతో కూడిన పదార్థాల నుండి దూరంగా ఉంచవలసిందని సలహా ఇవ్వబడుతుంది. అమెరికాలో 98 శాతం పిల్లలకు దంతరోగముంది. దానికి చెక్కెర, దాంతో తయారయిన ఇతర పదార్థాలే కారణం.

అధికంగా చెక్కెర లేక తీపి పదార్థాలు తినడం వల్ల శరీరంలో క్యాల్షియం, భాస్వరముల నిష్పత్తి చెడిపోతుంది. అది సాధారణంగా 5:2 నిష్పత్తిలో ఉంటుంది. చక్కెర జీర్ణమవ్వడానికి శరీరంలో క్యాల్షియం అవసరముంటుంది. అలాగే దాని లోపము వల్ల ఆర్ధరాయిటీస్, క్యాన్సర్, వైరస్ సంక్రమణము మొ॥న వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం వృద్ధి అవుతుంది. తీపిని అధికంగా తినడం వల్ల శరీరం యొక్క జీర్ణక్రియలో విటమిను 'బి' కాంప్లెక్సు లోపించడం మొదలవుతుంది. అది అజీర్ణము, చర్మ రోగాలు, హృద్రోగము, కోలాయిటీస్, నరాలకు సంబంధించిన వ్యాధులు పెరగడానికి సహాయపడుతుంది.

చక్కెరను అధికంగా తినడం వల్ల లివరులో గ్లాయికోజన్ ప్రమాణం తగ్గిపోతుంది. దాని వల్ల అలసట, ఉద్విగ్నత, వ్యాకులత, తలనొప్పి, ఉబ్బసము, మధుమేహం మొ॥న వివిధ వ్యాధులు ఆవరించి అకాల

మృత్యువును కలిగిస్తాయి.

లండను మెడికల్ కాలేజీలోని ప్రసిద్ధ హృద్రోగ నిపుణుడు (Heart Specialist) డా.లుయికిర్ హృదయ రోగాలు ఎక్కువగా పెరగడానికి చెక్కెరయే కారణమని విశ్వసిస్తున్నారు. ఆయన శారీరక శక్తిని పొందడానికి బెల్లము, ఖర్జూరము, ద్రాక్షపండ్లు, తేనె, మామిడిపండ్లు, అరటిపండ్లు, బత్తాయి, పుచ్చకాయ, బొప్పాయి పండ్లు, చెరకు, చిలకడ దుంప మొ॥వి పుచ్చుకోవాలని సలహా ఇచ్చారు.

చెక్కెరను గురించి శాస్త్రజ్ఞుల అభిప్రాయాలు :

"హృదయ రోగాలకు కారణం క్రొవ్వుయే కాక చక్కెర కూడా ఒక ముఖ్య కారణం. కాఫీ త్రాగేవారికి కాఫీలో వేసే పంచదార కంటే కాఫీ పొడి అంతగా హానికారకం కాదు".

- ప్రొ. జాన్ యుడ్కిన్ లండన్

'తెల్లని పంచదార ఒక రకమైన మత్తు పదార్థం, శరీరంపై అది ఎంతో లోతైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది'. **- ప్రొ. లిడాక్లర్క్.**

'తెల్ల పంచదారకు మెరుగు పెట్టే ప్రక్రియలో సున్నము, కార్బన్ డై ఆక్సైడు, క్యాల్షియం, పాస్ఫేటు, ఫాస్ఫారిక్ యాసిడ్, అల్ట్రామిరిక్ బ్లూ, జంతువుల ఎముకల చూర్ణము ఉపయోగింపబడతాయి. పంచదారను విపరీతంగా వేడి చెయ్యడం వల్ల దానిలోని ప్రోటీన్లు నశిస్తాయి. అమృతం నశించి విషంగా మారుతుంది.

తెల్ల పంచదార ఎండు మిరపకాయ కంటే హానికరం. దాని వలన వీర్యం నీటివలె పలుచబడి స్వప్న స్ఖలనములు, బ్లడ్ ప్రెషరు, మేహ వ్యాధులు, మూత్ర వికారాలు సంభవిస్తాయి. వీర్య దోషగ్రస్తులగు పురుషులు, కుసుమ రోగగ్రస్తులైన స్త్రీలు చక్కెరను వదిలిపెట్టి అద్భుతమైన ప్రయోజనాన్ని పొందుతున్నారు. **- డా. సురేంద్ర ప్రసాద్**

"భోజనం నుండి చెక్కెరను మినహాయించకుంటే పేగులకి

సంబంధించిన రోగాలు ఎన్నటికీ నశించవు''.

- డా.ఫిలిప్, మిషిగన్ విశ్వవిద్యాలయం

'కుమారుని పట్ల చెడుగా వ్యవహరించే తల్లిదండ్రులను శిక్షించడం ఉత్తమమని భావిస్తే పిల్లలకు పంచదార, పంచదారతో చేసిన తీయని పదార్థాలను, ఐస్క్రీమ్‌లను తినిపించే తల్లిదండ్రులను జైలులో వెయ్యవలసిందే' **- ఫ్రాంక్ విల్సన్**

సోడియం క్లోరైడ్ లవణం యొక్క వినియోగం భోజనంలో రోజురోజుకూ పెరుగుతుంది. రుచికరములైన మసాలాలతో కూడిన ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం నిత్య నియమిత రూపంలో వృద్ధి అవుతోంది. చక్కెర వలె లవణము కూడా మన శరీరానికి మిక్కిలి హానికారకం. ఇది శరీరానికి అనివార్యమే కాని ఆరోగ్యదృష్ట్యా పరిశీలిస్తే ఆవశ్యకములగు లవణాల ప్రమాణము మనకు ప్రాకృతిక రూపంలో ఆహార పదార్థాల ద్వారానే సమకూరుతుంది. మనం ఉపయోగించే పచ్చని కూరలతో, మొలకెత్తిన గింజలతో లవణ శాతం శరీరంలో స్వతహాగానే పూరింపబడుతుంది.

కొన్ని సం॥లకు పూర్వమే ఒక ప్రసిద్ధ వార్తా పత్రిక తన గ్రాఫును ప్రకటించి 'లవణము శరీరానికి విషం కంటే అధిక ప్రమాదకారి' అనే కథనాన్ని బలపరిచింది. చికిత్సా విజ్ఞాన పరిశోధకులు సైతం బ్లడ్ ప్రెషర్ రోగాలకు ముఖ్య కారణం లవణమే' అనే సత్యాన్ని బలపరిచారు. ఈ కారణం వల్ల బ్లడ్ ప్రెషర్ కలిగిన రోగులకు ఆహారంలో లవణాన్ని నిషేధించారు. లవణాన్ని త్యజించిన వారు ఈ రోగం నుండి విముక్తులౌతారు. దాన్ని త్యజించకుంటే వారు రోగాల బారిన పడితారు.

ఒక పరిశోధన వల్ల సుదూర అరణ్య పర్వత ప్రదేశాలలో నివసించే అనేక ఆదివాసుల ఆహార పద్ధతిలో లవణానికి స్థానమే లేదు. ఆధునిక సౌకర్యాలచే వంచితులైన ఆ ఆదివాసులు ఆరోగ్య దృష్టితో నేడు

మనకంటే బలిష్టులగా, ఆరోగ్యంగా ఉన్నారు. ఆహార పదార్థాలతోనే చెక్కెర, లవణాలను పూరించుకొంటారు.

లవణము, చక్కెర ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి సన్నగిల్లుతుంది. ఫలితంగా ఎన్నో రోగాల బారిన పడాల్సి ఉంటుంది.

కనుక దీర్ఘాయుష్షను కోరుకొనేవారు ఎల్లప్పుడూ ఆరోగ్యంగానూ, ప్రసన్నంగానూ ఉండాలి. సాధనామయ జీవితాన్ని గడుపవలసి ఉంటుంది. అట్టి వారు చక్కెర, లవణములను సంపూర్ణంగా త్యజించాలి లేదా వారానికి 1, 2 సార్లు లవణము, చక్కెర లేని ఆహారాన్ని తీసుకొంటూ రోజు వారీ జీవితంలో వీటిని అతి స్వల్పంగా తీసుకోవాలి.

సాధకులు ఆహార పదార్థాలలో లవణము చక్కెరలను అతి స్వల్పంగా తీసుకోవాలి. దీనివల్ల ఆరోగ్యం, ప్రసన్నత నిలిచి ఉంటుంది. భగవద్భక్తికి అధిక సమయం చేకూరుతుంది.

ప్రకృతిలోని కొన్ని అమూల్యమైన కానుకలు

తులసి :

తులసిని 'విష్ణుప్రియ' అని అంటారు. హిందువుల ప్రతి శుభకార్యంలో, భగవత్ ప్రసాదంలో తులసీ దళాన్ని ఉపయోగిస్తారు. ఎక్కడైతే తులసి మొక్కలు అత్యధికంగా ఉంటాయో ఆ ప్రదేశంలోని గాలి శుద్ధంగా, పవిత్రంగా ఉంటుంది. తులసి ఆకులలో ఒక విశిష్టమైన తైలం ఉంటుంది. అది సూక్ష్మ క్రిములతో కూడిన గాలిని శుద్ధపరుస్తుంది. మలేరియా సూక్ష్మ జీవుల్ని నాశనం చేసేస్తుంది. తులసి మొక్క దగ్గర కూర్చొని ప్రాణాయామం చెయ్యడం వల్ల శరీరంలోని సూక్ష్మక్రిములు నశించి, బలము, తేజస్సు, జ్ఞాపక శక్తి వృద్ధి చెందుతాయి.

తులసిలో ఒక విశిష్టమైన క్షారం ఉంటుంది. నోటి నుండి దుర్గంధం వెలువడే వారు రోజూ కొన్ని తులసి ఆకులను తిన్నచో దుర్గంధం నశిస్తుంది. భోజనం తర్వాత కొన్ని తులసి ఆకులను తినడం వల్ల

ఆరోగ్యం వృద్ధి చెందుతుంది. మనస్సు, వాక్కులు వశంలో ఉంటాయి. తులసిని దర్శించడం, స్పర్శించడం కూడా ఎంతో లాభదాయకం. విష్ణు భగవానునికి అతి ప్రియమైనవి మూడు. అవి : 1. శంకర భగవానుడు, 2. తులసి, 3. ఉసిరి. మనదేశంలో తులసిని పూజించడం జరుగుతుంది దానికి కారణం తులసి అనేక గుణాలను కలిగి ఉండటం.

తులసి శరీరంలోని విద్యుత్తును కాపాడుతుంది. తులసి మాల ధరించేవారికి అనేక రోగాల నుండి రక్షణ కలుగుతుంది.

తులసి దళము ఒక విశిష్టమైన రసాయనము. అది వేడిని, త్రిదోషాలను నశింపజేస్తుంది. రక్త వికారము, జ్వరము, వాతము, దగ్గు, క్రిమి మొ॥న వాటిని నివారిస్తుంది. గుండెకు ఎంతో మంచిది. తెల్ల తులసిని తీసుకోవడం వల్ల చర్మ, మాంస, ఎముకల రోగాలు దూరమౌతాయి. నల్ల తులసిని సేవించడం వల్ల చర్మంపై తెల్లని మచ్చలు నశిస్తాయి. తులసి వేరు, ఆకులు జ్వరంలో ఉపయోగకరం. వీర్య దోషాలలో వీటి గింజలు ఎంతో ఉత్తమం. తులసి టీని త్రాగడం వల్ల జ్వరము, బద్ధకము, సోమరితనం ఇంకా వాత–పిత్త సమస్యలు దూరమౌతాయి, ఆకలి పెరుగుతుంది. తులసి టీ లో తులసి ఆకులు, సోంపు, యాలకులు, పుదీనా, శొంఠి, మిరియాలు, బ్రాహ్మీ, దాల్చిన చెక్క మొ॥వి కలిపి వేయవచ్చు. తులసి, మిరియాలు, తేనె ఈ మూడింటినీ సమంగా మిశ్రమం చేసి మాత్రలు కట్టి 1–1 గ్రాము ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, రాత్రి తీసుకొంటే జ్వరం తొలగిపోతుంది.

తులసి సౌందర్య వర్ధకము, రక్త శోధకము. ఉదయం, సాయంత్రం తులసి రసాన్ని నిమ్మ రసంతో కలిపి ముఖంపై రుద్దుకోవడం వల్ల నల్ల మచ్చలు కనిపించకుండా పోతాయి. సౌందర్యం వృద్ధి చెందుతుంది. **తులసి ఆకులను తిని పాలు త్రాగకూడదు**. మలేరియా జ్వరంలో తులసి ఉపయోగకరం. జ్వరం, దగ్గు, శ్వాస రోగాలలో 3 గ్రా॥ల తులసి రసం,

3 గ్రా||ల అల్లపు రసం, 1 చెంచా తేనె తీసుకోవడం లాభదాయకం. దీనివల్ల కఫం వెలువడి శ్వాస క్రమబద్ధం అవుతుంది. తులసి రసం జఠరాగ్నిని ప్రదీప్తం చేస్తుంది. తులసి క్రిమి నాశిని. తులసి రసములో ఉప్పు వేసి ముక్కులో చుక్కలు చుక్కలుగా వేస్తే మూర్ఛ తొలగిపోతుంది. ఎక్కిళ్ళు తగ్గిపోతాయి. తులసి కిడ్నీల కార్యశక్తిని పెంచుతుంది. రక్తంలో ఉన్న కొలెస్ట్రరాల్‌ను అదుపు చేస్తుంది. రోజూ దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల ఎసిడిటీ నశిస్తుంది. ఇది నరాల నొప్పులు, జలుబు, పడిశము, మేధోవృద్ధి, మానసిక సంబంధిత రోగాలు, పిల్లల రోగాలు, ముఖ్యంగా చలి, కఫం, విరేచనాలు, వాంతులు మొ||న వాటిలో లాభదాయకం. గుండె జబ్బులలో ఇది ఎంతో లాభదాయకం. ప్రేవులకు సంబంధించిన రోగాలలో తులసి రామబాణం వంటిది.

ఫ్రెంచ్ డాక్టర్ విక్టర్ రేసీన్ ఇలా అన్నాడు : **'తులసి ఒక అద్భుతమైన ఔషధం (Wonder Drug)'**. బ్లడ్ ప్రెషర్‌ను అదుపులో ఉంచడం, జీర్ణ క్రియను సరిచెయ్యడం, రక్త కణాలను వృద్ధి చెయ్యడం, మానసిక రోగాలలో తులసి అత్యంత లాభకారి అని తులసిపై చేయబడిన ప్రయోగాలు నిరూపిస్తున్నాయి. మలేరియా, ఇతర జర్వాలకు తులసి అత్యంత ఉపయోగకరమని నిరూపించారు.

తులసి రోగాన్ని తొలగించడమే కాకుండా బ్రహ్మచర్య రక్షణలో మరియు జ్ఞాపకశక్తిని వృద్ధి చేయడంలో ఎంతో సహాయపడుతుంది.

నిమ్మ రసము :

శరీరంలో ఉత్పన్నమయ్యే ఆమ్లత్వాన్ని నిమ్మ నశింపజేస్తుంది. నిమ్మలో ఉన్న పొటాషియం ఆమ్ల విషాలను నశింపజేసే పనిని చేస్తుంది. ఇది అధిక మోతాదులో 'సి' విటమిన్‌ను కలిగి ఉండడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తిని వృద్ధి చేస్తుంది. ఇది స్కర్వీ అన్న చర్మరోగములో ఉపయోగపడుతుంది. నిమ్మ గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. గుండె

జబ్బులలో నిమ్మకాయ ద్రాక్ష కంటే అధిక మేలును కలిగిస్తుంది.

నిమ్మకాయ ప్రతి ఆమ్లకము (Anti-acid). ఇతర పండ్లలో కంటే దీనిలో క్షారగుణం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జంతునాశకము. దూషితమైన ఆహార విహారముల వల్ల శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ ఉత్పన్నమౌతుంది. దాన్ని నశింపజెయ్యాలంటే పరగడపున వేడినీటిలో నిమ్మరసాన్ని తీసుకోవాలి. అల్లపు రసము కూడా ఉపయోగకరమే. మాత్రము ద్వారా నిమ్మరసం యూరిక్ ఏసిడ్‌ను బయటకు పంపించి వేస్తుంది. విరేచనంలో, మూత్రంలో మంట, ఆకలి తక్కువగా ఉండటం, రక్త వికారాలు మరియు చర్మ రోగాలకై ఇది రామబాణం వంటి చికిత్స. నిమ్మరసం దంతాలను, చిగుళ్లను శుద్ధి చేస్తుంది. పయోరియా, నోటి దుర్గంధాలను తొలగిస్తుంది. లివర్ శుద్ధికి నిమ్మకాయ మహా ఔషధం. నిమ్మలోని సిట్రిక్ యాసిడ్ కూడా యూరిక్ ఏసిడ్‌ను నశింపజేస్తుంది. అజీర్ణం, ఛాతిలో మంట, సంగ్రహణీ, కలరా, కఫము, జలుబు, శ్వాస రోగాలలో ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. నిమ్మరసం వల్ల టైఫాయిడ్ క్రిములు తక్షణమే నశించిపోతాయి. ఖాళీ పొట్టతో తీసుకోవడం వల్ల పిత్తం (వేడి) శాంతిస్తుంది, నోటి నుండి పడే చొల్లు తగ్గుతుంది. డా.రెడీమేలర్ ఇలా వ్రాశాడు : ''కొద్ది రోజులు నిమ్మరసాన్ని సేవించడం వల్ల దానిలోని రక్త శోధక గుణము మనకు అవగతమవుతుంది. రక్త శుద్ధి కాగానే శరీరం తేలికగా అవుతుంది. రక్తంలోని విషతత్త్వాలు నాశనం కాగానే శరీరంలోని మాంస కండరాలకు నూతన బలము లభ్యమౌతుంది. నిమ్మ శరీరాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. కళ్ళ తేజస్సును పెంచుతుంది. ప్రతి రోజూ నిమ్మను ఉపయోగించడం వల్ల కుంటుంబంలోని ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్యంగా, సుఖంగా, సంతోషంగా ఉంటారు.''

వేడి నీటిలో నిమ్మరసం, తేనెను కలిపి తీసుకోవడం వల్ల చలి, కఫము, ఇన్ఫ్లూఎంజా మొ॥వి ఉపశమిస్తాయి. నిమ్మరసం, తేనె కలిపిన

నీటిని తీసుకొంటూ దీర్ఘకాలం ఉపవాసం ద్వారా చికిత్స చేయవచ్చు.

జాగ్రత్తలు : కఫము, దగ్గు, ఒళ్లు నొప్పులున్న రోగులు నిమ్మరసాన్ని తీసుకోకూడదు. తక్కువ రక్తపోటు, తలనొప్పి మొ॥న వాటిలో నిమ్మ హానిని కలిగిస్తుంది.

మధువు (తేనె) :

తేనె ప్రకృతి ద్వారా మానవులకు లభించే ఉత్తమ కానుక. ఇది పంచామృతములలో ఒకటి. తేనె ఆయుర్వేదంలో అనేక ఔషధాలకు శ్రేష్టమైన అనుపానము. ప్రాకృతికంగా మధువులో అత్యధికంగా చెక్కెర ఉంటుంది. మధువు తక్షణమే శక్తిని, వేడిని యిచ్చి కండరాలకు బలాన్నిస్తుంది. రాత్రిపూట ఒక్క చెంచా తేనెను నీటితో పుచ్చుకోవడం వల్ల నిద్ర బాగా పడుతుంది. సుఖ విరేచనమౌతుంది. పరగడపున తేనె, నిమ్మరసముల షర్బత్‌ను త్రాగడం వల్ల ఆకలి చక్కగా అవుతుంది.

తేనె సూక్ష్మ క్రిముల్ని నాశనం చేస్తుంది. టైఫాయిడ్, క్షయ రోగులకు మధువు ఉత్తమ ఔషధం.

వేల సంవత్సరాల వరకు మధువు చెడిపోదు. తేనె పిల్లల వికాసానికి ఎంతో ఉపకారి. పిల్లవానికి మొదటి 9 నెలలు తేనె ఇచ్చినట్లయితే ఛాతి రోగాలు ఎన్నటికీ రావు. తేనె వలన ప్రేవులలో పసికోకలిస్ అనే మంచి సూక్ష్మక్రిములు వృద్ధి అవుతాయి. తేనె దుర్బలంగా ఉన్న గర్భిణీ స్త్రీలకు శ్రేష్టమైన పోషకాహారం. దీర్ఘాయువునిస్తుంది. రష్యా జీవ శాస్త్ర నిపుణుడు నికోలాయినా సిలివ్ ప్రయోగాలు చేసిన పిమ్మట ఇలా అన్నాడు. రష్యాలో 200 మంది శత ఆయుష్షును కలిగిన వారి ముఖ్య వృత్తి తేనె తుట్టెలను కొట్టుటే మరియు మధువే వారికి ముఖ్య ఆహారం.

బలహీనతను తొలగించి శక్తిని వృద్ధి చెయ్యడానికి తేనె కంటే మంచి వస్తువు ప్రపంచంలో మరొకటి లేదు. తేనె శరీరంలోని కండరాలకు శక్తినిస్తుంది కనుక నిర్విరామంగా పనిచేసే అన్నింటికంటే ముఖ్యమైన

హృదయ కండరానికి తేనె మిక్కిలి ఉపయోగకరమైనది. మధువుచే మందాగ్ని తొలగి ఆకలి వృద్ధి అవుతుంది. వీర్య వృద్ధి అవుతుంది. ఆబాల వృద్ధులకు తేనె హితకరం. శిశువు జన్మించగానే తినపించదగిన ఏకైక ఆహారము తేనెయే.

తేనె యొక్క ఖనిజ తత్వాలు రక్తంలో ఎఱ్ఱ రక్తకణాల వృద్ధికి సహాయపడతాయి. గర్భవతి, ప్రసూతి అయిన తల్లి శిశువు మేలుకై తేనెను ఖచ్చితంగా సేవించాలి. రోగులకు, అశక్తులకు మధువు శక్తినిస్తుంది. శారీరక శ్రమ చేసే వారికి ఇది శక్తిదాయకం. కారణమేమంటే దాన్ని జీర్ణం చేయడంలో శక్తి అవసరముండదు. అంతేకాదు దానిలో శక్తి యొక్క నిధి లభిస్తుంది. మధువు యొక్క ఈ గుణాల వలన అది పంచభూతాల సారము. అంతిమ రసము. మధువు ఉత్తమ ఆరోగ్య వర్ధకమే కాక శరీర వర్ణమును మెరిపింపచేసే సాధనము. ముఖము మరియు శరీరముపై మధువును మర్దనము చేసినచో సౌందర్యము ఇనుమడిస్తుంది. నాణ్యమైన సబ్బులలో తేనె ఉపయోగింపబడుతుంది.

తేనె, నిమ్మకాయ, శెనగపిండి, నీటిని కలిపి ముఖంపై రాసుకొని స్నానం చేసినట్లయితే ముఖం ఆకర్షణీయంగా, అందంగా తయారౌతుంది. మధువును సేవించడం వల్ల కంఠం మధురంగా, సరళంగా మరియు వాణి మధురంగా అవుతుంది. దైవ గుణాలు వృద్ధి చెందుతాయి. మనుష్యులు వివేకవంతులు, సచ్చరిత్రవంతులౌతారు.

మధువు శారీరక, మానసిక, గుండె బలహీనతలను, దమ్ము, అజీర్ణం, మలబద్ధకం, కఫం, దగ్గు, వీర్యదోషాలు, అనిద్ర, అలసట, వాత వికారాలు, ఇతర అసంఖ్యాక రోగాలకు రామబాణ ఔషధము.

మధువును ప్రతి పదార్థముతో తీసుకోవచ్చు. అప్పుడే పితికిన పాలతో, పండ్ల రసాలతో మధువును తీసుకోవచ్చు. మధువును చన్నీళ్ళల్లో కలిపి తీసుకోవడం హితకరం. మధువును వేడి చెయ్యకూడదు. చేపను

మధువుతో తీసుకోకూడదు. చేప, మధువు మరియు పాలను కలిపి తీసుకొంటే తెల్లకుష్టు వ్యాధి వస్తుంది. తామర బీజములు, ముల్లంగి, మాంసములతో మధువు తీసుకోవడం నిషేధము. మధువును వర్షపు నీటిలో సమపాళ్లలో తీసుకోకూడదు. నెయ్యి, నూనె వంటి కొవ్వు పదార్థాలతో మధువును సమాన మోతాదులో తీసుకోవడం విషంతో సమానం. సీసాలో ప్యాక్ చేసి లేబరేటరీల కొరకు దుకాణాల నుండి తెచ్చిన కృత్రిమ మధువు స్వచ్ఛమైన మధువు వంటి లాభాన్నివ్వదు. కావున లాభదాయకం కాదు.

అరటి పండు :

అరటిపండు త్వరగా జీర్ణము కాదని, మలబద్ధకాన్ని కలిగిస్తుందని సాధారణంగా ప్రజలలో ఒక అభిప్రాయముంది. సరిగ్గా పండని అరటి పండును తినడం వల్ల పై పరిణామం సంభవిస్తుంది. ఏ అరటి పండు తొక్కలపై నల్లని మచ్చ ఉంటుందో, గెలను పట్టుకొని పైకి లేపితే వెంటనే ఊడి క్రింద పడుతుందో అలాంటి అరటిపండును పక్వమైనదిగా భావించండి. అలాంటి అరటి పండు ఎక్కువ బరువుగా ఉండదు.

నియమంగా అరటిపండును సేవించడం వల్ల శరీరంలో మాంసము, రక్తము వృద్ధి చెందుతాయి. శరీరం బలంగా తయారవుతుంది. ఆసియా జిమ్నాస్టిక్ స్వర్ణ పతక విజేత, చైనా ఆటగాడు లినింగ్ అరటిపండు తన విజయ రహస్యమని, అది తన వ్యక్తిగత అభిప్రాయమని వెల్లడించాడు. ఏ పోటీలోనైనా దిగడానికి ముందు లినింగి 6 అరటిపండ్లను తినేవాడు. చైనాలోని ఇతర ఆటగాళ్లకు ప్రియమైన ఆహారం కూడా అరటిపండే. బరువును పెంచడానికి అరటిపండు వరం లాంటిది. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేసే వారికి అరటిపండును ఉపయోగించడం ఎంతో లాభదాయకం. కఫం, మలబద్ధకం, స్థూలకాయం ఉన్నవారు అరటి పండును తినకూడదు.

ఆవుపాలు - పృథ్విపై ఉండు అమృతము :

ఆవుపాలు పృథ్విపై ఉండే సర్వోత్తమమైన ఆహారము. ఇది మృత్యులోక అమృతమని చెప్పబడింది. మనుష్యుని శక్తిని, బలాన్ని వృద్ధి చేసే ఆవుపాల వంటి శ్రేష్ఠమైన పదార్థము వేరొకటి ముల్లోకాలలో లేదు. పంచామృతములలో ఇది ఉపయోగింపబడుతుంది.

ఆవుపాలు పచ్చగా ఉంటాయి. స్వర్ణము వంటి గుణాన్ని కలిగి ఉంటాయి.

ఆవుపాలలో మాత్రమే విటమిను 'ఎ' ఉంటుంది, ఇతర జంతువుల పాలలో ఉండదు.

ఆవుపాలు జీర్ణ జ్వరాలకు, మానసిక రోగాలకు, మూర్ఛలకు, భ్రమలకు, సంగ్రహణికి, పాండు రోగానికి, దాహానికి, తృష్ణకు, హృద్రోగము (గుండె జబ్బుల)కు, శూలకు, గుల్మము, రక్త పైత్య యోని రోగములకు ఎంతో శ్రేష్ఠమైనది.

ప్రతిరోజు ఆవుపాలు త్రాగడం వల్ల అన్ని రకాల రోగాలు, వృద్ధాప్యము నశిస్తుంది. దాని వల్ల శరీరంలో తక్షణమే వీర్యము ఉత్పన్నమౌతుంది.

ఎల్లోపతి మందులు, రసాయనిక ఎరువులు, వాతావరణ కాలుష్యము మొ||న వాటి వల్ల గాలి, నీరు, ఆహారము ద్వారా శరీరంలో కూడుకొన్న విషాన్ని నశింపజేసే శక్తి ఆవుపాలలో ఉంటుంది.

ఆవుపాలతో తయారయ్యే మిఠాయిల కంటే అన్య జంతువుల పాలతో తయారయ్యే మిఠాయిలు త్వరగా పాడైపోతాయి.

పిల్లిపీచర (శతావరీ) తినిపించి, రోగికి ఆవు పాలను ఇస్తూ ఉండడం వల్ల క్షయ రోగము నశించిపోతుంది.

ఆవుపాలలో దివ్య తత్త్వములుంటాయి. ఆవుపాలలో అత్యధికంగా తేజోతత్త్వము, అత్యల్పంగా పృథ్వీతత్త్వము ఉండటం వల్ల వ్యక్తి ప్రతిభా

సంపన్నుడౌతాడు. అతని గ్రహణ శక్తి (Grasping Power) వికసిస్తుంది. ఓజస్సు – తేజస్సులు వృద్ధి చెందుతుంది. ఈ పాలలో ఉన్న 'సెరీబ్రోసాడ్స్' తత్త్వము మస్తిష్క వికాసానికి, బుద్ధి వికాసానికి తోడ్పడుతుంది.

కేవలం ఆవు పాలలో మాత్రమే Strontian తత్త్వముంది. అది అణు వికిరణ ప్రతిరోధకము. రష్యన్ శాస్త్రజ్ఞులు ఆవు నెయ్యిని, పాలను 'అణుబాంబు' (Atom Bomb) యొక్క అణుకణాల విషాన్ని ఉపశమింపజేసేదిగా భావిస్తారు అంతేకాక అందులో రసాయనిక తత్త్వము లేనిదానితో సమానంగా ఉండటం వల్ల దానిని అధిక మోతాదులో త్రాగడం వల్ల ఎలాంటి 'సైడ్ ఎఫెక్టు'లు కాని, నష్టము కాని ఉండదు.

కార్నేల్ విశ్వవిద్యాలయ పశు శాస్త్ర ప్రవీణులు ప్రొ.రోనాల్డ్ గోరాయటే ఏమంటాడంటే ఆవుపాలలో లభించే M.D.G.I. ప్రోటీను వల్ల శరీరంలోని కోశికలు క్యాన్సర్ రాకుండా రక్షింపబడతాయి.

ఆవుపాలతో కోలెస్టరాల్ పెరగదు అంతేకాక గుండె, రక్త ధమనులు సంకోచించాడాన్ని నివారిస్తుంది. ఈ పాలలో పాలకంటే సగము నీరు కలిపి నీరింకే వరకు మరిగించి త్రాగడం వల్ల పచ్చిపాల కంటే జీర్ణమవడం తేలికవుతుంది.

ఆవుపాలలో అదే ఆవు యొక్క నెయ్యిని కలిపి త్రాగడం వల్ల, ఆవు నెయ్యితో తయారైన హల్వాని ఓర్చుకొగలిగేంత వేడి వేడి దాన్ని నాలుక మీద వేసుకొన్నట్లైతే కేన్సర్ నయమయినట్లుగా తెలియవచ్చింది.

ఆవుపాలు మిక్కిలి రుచికరం, స్నిగ్ధము, మృదువైనవి, మధురమైనవి, శీతలమైనవి, రుచికరము, బుద్ధివర్ధకము, బల వర్ధకము, స్మృతి వర్ధకము, జీవనదాయకము, రక్తవర్ధకము, వీర్య వర్ధకము, ఆయుష్షు వర్ధకము మరియు సర్వరోగనివారకమైనవి.

వెల్లుల్లి :

వెల్లుల్లిని తినడం వల్ల శరీరంలో క్రొత్త కోశికలు ఉత్పన్నమౌతాయి. అకాలంలో వచ్చే వృద్ధాప్యాన్ని అది తొలగిస్తుంది. శరీరంలో నూతన స్ఫూర్తిని కలిగిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తినిస్తుంది. జ్ఞానతంతువులకు బలాన్నిస్తుంది. ఇది అనేక రోగాలలో ఉపయోగపడే క్రిమినాశక, బాధానాశక ఔషధము. వాత, శ్లేష్మ, అజీర్ణ రోగాలకు అది వరప్రదాత.

*

నవజాతి శిశువుకు స్వాగతం

శిశువు జన్మించేటప్పుడు ప్రసూతి చేయించే దాది (మంత్రసాని) పసివాని నాభీ (బొడ్డు) నాళాన్ని వెంటనే ఖండిస్తుంది. ఈ నాళము తల్లీ బిడ్డ శరీరాలను జోడిస్తుంది. తల్లి శరీరం నుండి శిశువు యొక్క సంపూర్ణ పోషణ ఈ నాళము ద్వారానే జరుగుతుంది. బిడ్డ పుట్టిన తక్షణమే ఈ నాళాన్ని కోసివేయడం వల్ల శిశువులు ప్రాణ భయంతో ఆక్రాంతులౌతారు. ఆ శిశువుల చిత్తముపై భయానికి సంబంధించిన సంస్కారాలు గాఢంగా నాటుకుపోతాయి. తరువాత జీవితమంతా భయంతో వ్యధితులవుతారు.

పాత ఆలోచనలు కలిగిన మంత్రసానిల మాట అటుండనివ్వండి. నేటి ఆధునిక వైజ్ఞానిక సాధనా సంపన్నులు, మనో వైజ్ఞానంలో నిపుణులగు డాక్టర్లు కూడా ఇదే తెలివి తక్కువ పని చేస్తున్నారు. శిశువు పుట్టిన వెంటనే వాని నాభీ నాళాన్ని కోస్తారు. శిశువు పుట్టీ పుట్టగానే నాళము (బొడ్డు) కొయ్యడం ఏ మాత్రం మంచిది కాదు. శిశువు జన్మించగానే, మూర్ఛవస్థను తొలగించిన పిమ్మట శిశువు చక్కగా ఉఛ్వాస-నిఛ్వాసలను తీసుకొంటున్నప్పుడు కొద్ది కాలం తర్వాత స్వతఃహాగానే (దానంతటికదే) నాళములో రక్త ప్రసరణం ఆగిపోతుంది. నాళము దానంతట అదే ఎండి పోతుంది. అప్పుడు

శిశువు నాభి నుండి 8 అంగుళాలపై పట్టు దారంతో ముడి వెయ్యాలి. వెంట్రుకలు, గోళ్లు కత్తిరించడం వల్ల ఎటువంటి బాధ కలగదో అలాగే ఇలా శుష్కించిన బొడ్డు యొక్క నాళాన్ని కోయడం వల్ల శిశువుకు ప్రాణ క్షోభ కలగదు. ఆ శిశువు సుఖంగా శ్వాసను తీసుకొంటూ తన జీవితాన్ని ఆరంభించగలుగుతుంది.

ఇక బంధనము (ముడి) పైన నాళాన్ని కోసి శరీరంతో జోడింపబడి ఉన్న నాళభాగము క్రిందికి వ్రేలాడకుండా పైకే ఉండేట్లు దాన్ని కంఠము (ముందు భాగము)ను దారముతో బంధించవలెను.

శిశువు జన్మించిన తర్వాత ప్రథమ పర్యాయము పాలు త్రాగించక ముందు తేనె, నెయ్యి విషమ ప్రమాణములో (అనగా నెయ్యి ఎక్కువ తేనె తక్కువ లేక తేనె ఎక్కువ నెయ్యి తక్కువ) తీసుకొని మిశ్రమాన్ని తయారు చెయ్యాలి. తర్వాత బంగారంతో చేయబడిన చిన్న పుల్లను ఆ మిశ్రమములో ముంచి దానిచే క్రొత్తగా జన్మించిన శిశువు నాలుకపై 'ఓమ్' శబ్ద ఉచ్చారణము ఎంతో మధురంగా చేసి వైదిక మంత్రాలతో అభిమంత్రితము చేస్తూ ఆ మిశ్రమాన్ని త్రాగించాలి. మొదటి 3 రోజులు తల్లి స్తనముల నుండి పాలు రానంత వరకు ఇదే త్రాగించాలి.

దీనివల్ల శిశువు ప్రజ్ఞానందుడు, మేధావి, తేజస్వి, ఓజస్విగా అవుతాడు.

స్తనపానమెలా ఆరంభించాలి ?

తల్లిని తూర్పు దిక్కు ముఖం పెట్టి కూర్చుండబెట్టి ఆమె కుడి స్తనమును నీటితో కడిగి, అందుండి మొదటి పాలు కొంచెం తీసి వానిని క్రింది మంత్రములో అభిమంత్రించి శిశువుకు మొదట కుడి స్తనమీయవలెను. తరువాత శిశువు తల తూర్పు దిక్కున ఉంచి మంత్రములో అభిమంత్రించిన నీటితో నిండిన కలశమును స్థాపించవలెను.

మంత్రము :

చత్వారః సాగరస్తుభ్యం స్తనయోః క్షీరవాహిణః ।
భవస్తు సుభగే నిత్యం బాలస్య బల వృద్ధయే ॥
పయోఽమృతరసం పీత్వా కుమారస్తే శుభాననే ।
దీర్ఘమాయురవాప్నోతు దేవాః ప్రాశ్యామృతం యథా ॥

అనగా 'ఓ ఉత్తమ భాగ్యశాలినీ ! ఈ శిశు వికాసానికి నాల్గు సముద్రాలు సర్వదా నీ స్తనములందు పాలు ప్రవహింపజేయుగాక. ఓ సుందరమైన ముఖముగలదానా ! దేవతలెలా అమృతరసాన్ని త్రాగి దీర్ఘాయువును పొందారో అలాగే ఈ శిశువు అమృతరసమువంటి నీ పాలను త్రాగి దీర్ఘాయువును పొందు గాక.

ప్రాకృతిక చికిత్స ద్వారా ఉపచారము :

దుర్ఘటన, మహమ్మారి తప్ప – ప్రతి ఒక్క రోగము పుట్టడానికి కారణము శరీరంలోని విజాతీయ కలుషిత పదార్థాలు ఏకమవ్వడమే. ఈ కలుషిత పదార్థాలు శరీరంలో కూడుకోవడానికి కారణము రోగి ఆహార వ్యవహారాలు ప్రకృతికి విరుద్ధంగా ఉండటం. ఈ విషయాన్ని ధ్రువపరుస్తూ చరక మహర్షి ఇలా పలికాడు. '**సమస్త రోగాలకు కారణం కుపితమైన (శరీరంలో పేరుకుపోయిన) మలము**'. **దాని ప్రకోపానికి కారణం అనుచితములైన ఆహార విహారములు.**

అనుచిత ఆహార విహారముల వల్ల జీర్ణక్రియ పాడౌతుంది. జీర్ణక్రియ సరిగా లేకుంటే మలము సంపూర్ణంగా శరీరం నుండి బయటికి వెలువడదు. ఆ మలమే మెల్లమెల్లగా శరీరంలో కూడి రోగ రూపాన్ని ధరిస్తుంది.

జఠరాగ్ని మందగించిన వారికి అనుచిత ఆహార పానీయాదులు గల వారికి, వ్యాయామం చెయ్యని వారికి, విశ్రాంతి లేని వారికి శరీరంలో విజాతీయ పదార్థాలు అధికంగా ఏర్పడతాయి. మలమూత్ర స్వేదము

(చెమట)ల ద్వారా ఈ విజాతీయ పదార్థాలు సంపూర్ణంగా బయటికి రానిచో ఏ శరీర అవయవంలో అది జమ అయి ఉందో ఆ అవయవము యొక్క కార్య ప్రణాళిక దెబ్బతింటుంది. దానివల్ల పోషింపబడిన రోగాలు ఉత్పన్నమౌతాయి. రోగాలు పేరుకు వేరు వేరుగా ఉండవచ్చు కానీ అన్నింటికీ మూలకారణం కుపితమలమే.

తీవ్ర రోగాలు :

శరీరంలోని ప్రాణశక్తి మనలోపలి ఏకత్రితమైన మలమును యత్నపూర్వకంగా వెలుపలికి తీసి శరీరాన్ని పరిశుభ్ర పరచడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. చలి, విరోచనాలు, కలరా మొ॥న తీవ్ర రోగాలు వాస్తవానికి శరీరంలో నుండి మలినమైనట్టి, విషపూరిత పదార్థాలను బయటికి తీసే ప్రక్రియ. ఇదే రోగ రూపంలో వ్యక్తమవుతుంది. దీనినే మనము తీవ్ర రోగమని అంటాము.

జీర్ణ రోగములు :

విషపూరితములు, ధాతువులతో కూడి ఉన్నట్టి మందులు పుచ్చుకోవడం వల్ల తీవ్రరోగాలు శరీరంలోనే అణిగి ఉంటాయి. తత్ఫలితంగా శరీరంలోని ఏదో ఒక అవయవంలో ఏకమై అవి పాత భయంకర వ్యాధులుగా రూపొందుతాయి. వాటినే జీర్ణరోగములంటారు.

ప్రాకృతిక చికిత్స :

ప్రాకృతిక చికిత్స రోగాలను అణిచి వేయకుండా దాన్ని జడ మూలము(కూకటి వ్రేళ్ళతో సహా పెకలించి వేస్తుంది) నుండి బయటికి తీసి శరీరాన్ని సంపూర్ణంగా రోగ రహితంగా చేస్తుంది. ఇందులో అల్లోపతి మందుల వలె ఎట్టి 'సైడు ఎఫెక్టు'లకు అవకాశముండదు. జలచికిత్స, సూర్య చికిత్స, మృత్తికా చికిత్స, మర్ధనము (మాలిష్), ఆవిరిపట్టడం మొ॥న ప్రాకృతిక చికిత్సలు సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తాయి.

*

జల చికిత్స

మనదేశ ఆరోగ్యానికి, చికిత్సకు ఆయుర్వేద విధానం వల్ల ఋషి ప్రోక్తములైన చికిత్స వల్ల కలుగే ప్రయోజనము అధిక ధరలు కలిగిన ఇంగ్లీషు మందుల వల్ల కలగడం లేదు. నేడు విదేశీయులు ఆయుర్వేద చికిత్సల వైపు ఆకర్షితులవుతున్నారు. మనం కూడా 'సైడ్ ఎఫెక్ట్స్' కలిగించే, విపరీత ధరలు కలిగిన ఇంగ్లీషు మందుల జోలికిపోక, ప్రాకృతిక ఆయుర్వేద చికిత్సను మన నిత్య జీవితంలో ప్రవేశ పెట్టడం ఎంతో మంచిది.

మా పాఠకుల కోసం ఇక్కడ మేము వివిధ రోగాలకు చికిత్సా రూపంలో నాల్గు విధాలైన జలనిర్మాణ పద్ధతులను సూచిస్తున్నాం. ఇవి అద్భుతమైన చిట్కాలు.

1. శొంఠి జలము : ఒక నీటి పాత్రలో కొద్దిగా శొంఠి వేసి నీటిని వేడి చెయ్యాలి. పాత్రలో సగము నీరు మిగిలేంత వరకు సలసల మరగబెట్టి చల్లార్చి 2 సార్లు వడపోయాలి. మరిగించిన నీటి అడుగున ఉన్న క్షారము వడపోసిన నీటిలోనికి రాకుండా జాగ్రత్త పడాలి. కనుక మొద్దుగుడ్డతో 2 సార్లు వడపోయాలి. ఈ నీరు త్రాగడం వల్ల పాత జలుబు (చలి), దమ్ము (ఆస్తమా, ఉబ్బసం), టీ.బీ, శ్వాసరోగాలు, రొప్పు, ఎక్కిళ్లు, ఊపిరితిత్తులలో నీరు నిలవడం, అజీర్ణము, అగ్ని మాంద్యము, క్రిములు, విరేచనాలు, జిగట విరేచనాలు, బంక విరేచనాలు, బహు మూత్రము, మధుమేహము, Low B.P., శరీరం చల్లగా ఉండటం, తలనొప్పి, శ్లేష్మ జనితములైన అన్ని రోగాలలో ఈ జలము చక్కగా పనిచేస్తుంది. ఇది ఖర్చులేని మందు. ఈ జలము పై రోగాలకు ఉత్తమమైన ఔషధము. ఈ జలాన్ని రోజంతా త్రాగడం యందు ఉపయోగించాలి. రోగము తగ్గిన తర్వాత కొంతకాలము వరకు ఈ చికిత్సను కొనసాగించాలి.

2. ధనియాల - నీరు : ఒక లీటరు నీళ్లలో ఒకటి నుండి ఒకటిన్నర

చెంచాల ఎండిన పాత ధనియాలు వేసి మరిగించాలి. 750 గ్రా||ల నీరు మిగిలి ఉన్నప్పుడు చల్లార్చి వడపోయాలి. ఈ నీరు అత్యధిక శీతల స్వభావము కలదియై పైత్య దోషము, వేడి వల్ల కలిగే రోగములలో పైత్య ప్రకృతి గల వారికి ఎంతో లాభాన్ని కలిగిస్తుంది. వేడి, పైత్య జ్వరము, కడుపులో మంట, పైత్య వాంతి, పులి తేన్పులు, ఆమ్ల పైత్యము కడుపులో పుండ్లు, కళ్ళ మంటలు, ముక్కు నుండి రక్తము కారడం, రక్తస్రావము, వేడి వల్ల వచ్చే పలుచని పసుపు పచ్చ విరోచనాలు, వేడి వల్ల వచ్చే పొడి దగ్గు, అతి దాహము, రక్తపు మొలలు లేక మంట – వాపు మొలలు వంటి రోగాలకు ఈ జలము మిక్కిలి లాభదాయకం. అత్యధిక లాభానికై నీటిలో పటిక బెల్లమును కలిపి త్రాగాలి. కాఫీ, అన్య మాదక ద్రవ్యముల వ్యసనాలతో శరీరాన్ని నాశనం చేసుకొనే వారికి జలపానము లాభ ప్రదము, విషనాశకము.

3. వాము - నీరు : ఒక లీటరు నీటిలో తాజా క్రొత్త వాము ఒక చెంచా (దాదాపు 8.5 గ్రా||లు) ప్రమాణములో వేసి మరిగించాలి. సగం నీరు మిగిలి ఉన్నప్పుడు చల్లార్చి వడపోసి త్రాగాలి. ఈ నీరు వాత, శ్లేష్మ దోషముల వల్ల ఉత్పన్నమయ్యే అన్ని రోగాలకు అత్యధిక లాభ ప్రదమగు చికిత్స. దీన్ని క్రమబద్ధంగా తీసుకొంటే గుండెశూల, కడుపులో వాత బాధ, ఆఫరా, ఎక్కిళ్లు, అరుచి, మందాగ్ని, కడుపులోని క్రిములు, వెన్నునొప్పి, అజీర్ణ విరేచనాలు, కలరా, చలి, బహు మూత్రం, మధుమేహము వంటి అనేక రోగాలకు ఈ జలము అత్యధిక లాభ ప్రదము. ఈ జలము ఉష్ణ స్వభావం కలది.

4. జీలకర్ర నీరు : ఒక లీటరు నీళ్లలో 1 నుండి ఒకటిన్నర చెంచాల జీలకర్ర వేసి మరిగించాలి. 750 గ్రా||ల నీరు మిగిలి ఉన్నప్పుడు దింపి చల్లార్చి వడపోయాలి. ఈ నీరు, ధనియాల నీరు వలె శీతల గుణము కలది. వాతపైత్య దోషముల వల్ల వచ్చే రోగాలకు ఇది అత్యధిక హితకారి.

గర్భవతులకు, ప్రసవించిన స్త్రీలకు ఇది ఒక వరం. రక్త కుసుమ రోగమున్న స్త్రీలకు, గర్భాశయములోని వేడి వల్ల మాటిమాటికి గర్భము పడిపోవడమో లేక మృత శిశువును ప్రసవించడమో లేక పుట్టీపుట్టగానే శిశువు మృతి చెందడమో జరిగే స్త్రీలకు గర్భావస్థకాలంలో 2వ నెల నుండి 8వ నెల వరకు నియమంగా జీలకర్ర నీటిని త్రాగించాలి. రోజు విడిచి రోజు వచ్చే చలితో కూడిన మలేరియా జ్వరాలకు, కళ్ళలో వేడి లేక వాత విరేచనాలు, రక్త వికారము, శ్వేత కుసుమ, క్రమబద్ధం లేని మాసిక స్రావము, గర్భాశయము వాయడం, క్రిములు, అల్ప మూత్రము ఇత్యాది రోగాలకు ఈ జలాన్ని నియమితంగా పుచ్చుకోవడం వల్ల ఆశించిన దాని కంటే ఎక్కువ లాభం కలుగుతుంది. ఖర్చులేని లేని మందు. ఈ నీటితో వివిధ రోగాలకు అద్భుతమైన లాభము చేకూరుతుంది.

*

డయాబెటీస్ మరియు ఇతర అనేక రోగాలకు అద్భుతమైన 'జల చికిత్స'

ఏ ఖర్చూ లేకుండానే వ్యాధుల నుండి రక్షించుకొని, ఆరోగ్యంగా ఉండండి :

ప్రాణాంతకమైన కొత్తవి, పాతవి అయిన వ్యాధుల్ని తొలగించడానికి ఇది ఒక సరళమైన గొప్ప చికిత్స. దీన్ని ఇక్కడ మనం 'జల చికిత్స' అని అందాం. 'జలచికిత్స' అను ఒక లేఖను 'జాపనీస్ సిక్‌నెస్ ఎసోసియేషన్' తరుపున ప్రచురించడం జరిగింది. దీనిలో పేర్కొనబడినదేమంటే తగిన విధంగా జల చికిత్సను చేసినట్లయితే క్రింద ఇవ్వబడిన ప్రాణాంతక వ్యాధులను తొలగించుకోవచ్చు.

మధుమేహము (డయాబెటీస్), రక్తపోటు (బీ.పీ.), పక్షవాతము, కఫం, దగ్గు, ఆస్తమా, లివరు రోగములు, స్త్రీలలో క్రమబద్ధంలేని మాసిక స్రావం, గర్భాశయ కేన్సర్, అర్శమొలలు, మొటిమలు-కురుపులు,

గడ్డలు-చీము పొక్కులు, వృద్ధాప్యం, చర్మంపైన ముడతలు పడడం, ఎనిమియా (రక్తలేమి), స్థూలకాయం, టీ.బీ., కేన్సర్, అన్ని రకాల మూత్ర వ్యాధులు (రాళ్ల సమస్య, ధాతుస్రావం మొ||వి), ఎసిడిటీ (ఆమ్ల పైత్యము), వాపు, జ్వరం, వాత-పిత్త-కఫ జన్య రోగాలు, తలనొప్పి, కీళ్ల నొప్పులు, గుండె జబ్బులు, మూర్ఛ, మెనిన్‌జాయిటీస్, కళ్ళకు సంబంధించిన అన్ని సమస్యలు, ప్రదర రోగం (తెల్లబట్ట), కడుపులో గ్యాసు, నొడుముకు సంబంధించిన, ఉదరమునకు సంబంధించి రోగాలు, మానసిక దౌర్బల్యం మొ||వి.

నీరు త్రాగే పద్ధతి :

వేకువ జామున సూర్యోదయానికి ముందే లేచి, నోటిని పుక్కిలించి ప్రతిరోజు దాదాపు 2-4 పెద్ద గ్లాసుల(సగం లీటరు నుండి ఒకటింబావు లీటరు వరకు) రాగి పాత్రలో రాత్రికి ఉంచిన మంచి నీటిని త్రాగాలి. నీరు నింపి ఉన్న రాగి పాత్రను ఎల్లప్పుడూ విద్యుత్ నిరోధకములు అయిన (ప్లాస్టిక్, చెక్క లేదా కంబళి మొ||వి) పైనే ఉండాలి. నిలబడి నీరు త్రాగడం వల్ల కాలి పిక్కలలో నొప్పి కలుగుతుంది. కాబట్టి ఆసనం లేక విద్యుత్ నిరోధకముపై కూర్చొనే నీళ్లు త్రాగాలి. నీటిలో ఒక వెండి నాణాన్ని వేసి ఆ నీటిని త్రాగడం వల్ల నీరు అధిక శక్తిదాయకమౌతుంది. తదనంతరం 45 ని||లు ఏదీ తినకూడదు, త్రాగకూడదు. ఈ ప్రయోగం చేసే రోజుల్లో భోజనం చేసిన 2 గంటల తర్వాతే నీరు త్రాగాలి. వేకువ జామునే క్రమం తప్పకుండా జల-సేవనం చేస్తే అనేక వ్యాధులు నయమవ్వడంలో లాభం చేకూరుతుంది.

రోగులు, ఆరోగ్యవంతులు అనే భేదం లేక ఎవ్వరైనా ఈ చికిత్సను చెయ్యవచ్చు. రోగులకు ఆరోగ్యం కలగడమే దీని ప్రయోజనం. ఆరోగ్యవంతులు దీన్ని చెయ్యడం వల్ల రోగాల బారిన పడరు.

ఎవరైతే వాతరోగాలు మరియు కీళ్ళ నొప్పులతో బాధపడుతుంటారో

వారు ఒక వారం రోజుల దాకా ఈ ప్రయోగాన్ని రోజుకు 3 సార్లు చెయ్యాలి. ఒక వారం తర్వాత రోజుకు ఒకసారి చెయ్యాలి. ఈ జల చికిత్స ఎంతో సరళము, సులభం కూడా. దీన్ని చెయ్యడంలో ఒక్క పైసా కూడా ఖర్చు లేదు. మన దేశంలోని పేదవారు ఖర్చు లేకుండా, ఔషధం యొక్క అవసరం లేకుండా ఆరోగ్యాన్ని పొందడానికి ఇది ఒక అద్భుతమైన పద్ధతి.

కాబట్టి మేము మిమ్మల్ని వినయ పూర్వకంగా నివేదించు కుంటున్నాం సోదర సోదరీమణులందరూ 'జల చికిత్స'ను ఎంతగా వీలయితే అంతగా ప్రచారం చెయ్యండి. రోగుల రోగాలను దూరం చేసే ఈ ప్రయత్నంలో భాగస్వామ్యులవ్వండి.

2, 4 గ్రాసుల నీటిని త్రాగడం వల్ల ఆరోగ్యంపై ఎలాంటి దుష్ప్రభావము పడదు, అవును, ప్రారంభించిన తర్వాత 3, 4 రోజుల వరకు నీరు త్రాగిన తర్వాత రెండు మూడు సార్లు మూత్ర విసర్జనము చేయవలసి వస్తుంది. కానీ ఆ తర్వాత మామూలుగానే ఉంటుంది.

కాబట్టి సోదర, సోదరీ మణులారా ! ఆరోగ్యవంతులవ్వడానికి, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి నేటి నుండే ఈ 'జల చికిత్స'ను ప్రారంభించి రోగాలను ప్రారద్రోలండి. నేటి నుండి మనందరం ఆరోగ్యవంతులమై జీవితంలో దయ, మానవత్వం, నిజాయితీలను అలవర్చుకొని భూమిపైకి స్వర్గంలా చేద్దాం.

ప్రాతఃకాలంలో నీరు త్రాగడం వల్ల ఎన్నో రోగాలు నశిస్తాయని మనం మన పెద్దల నుండి కథల రూపంలో విని ఉన్నాం. కానీ నేడు మన దేశంలోని పెద్దల మాటల ప్రచార ప్రసారములు విదేశీయుల ద్వారా చెయ్యబడుతున్నాయి. దాని వల్ల భారతదేశపు శరీర విజ్ఞానం, ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం ఎంత గొప్పవో విదితమవుతున్నాయి.

*

సూర్య చికిత్స

సృష్టిలోని సకల కార్య వ్యవహారాలను జగత్తుకు ప్రదర్శించే భగవానుడగు సూర్యనారాయణుని కృపచేతనే కొనసాగుతున్నాయి. సూర్య కిరణాలు మనుష్యుని ఆరోగ్య వంతునిగా, నిరోగిగా ఉంచడంలో ముఖ్య భూమికను నిర్వహిస్తున్నాయి. కొద్ది సమయం వరకు మానవుడు సూర్య స్నానము చేసినట్లయితే అనేక రోగాల నుండి అతడు రక్షణ పొందవచ్చు. రోగి అయితే అతడు రోగరహితుడు కావడానికి సమయం లభిస్తుంది.

సూర్యస్నాన విధి :

సూర్యస్నానం చేసే సమయంలో శరీరంపై సాధ్యమైనంత తక్కువ వస్త్రాలుండాలి. ఆరంభంలో సూర్యస్నానం 5-10 ని.లు. వరకు చెయ్యాలి. అందులోనూ సగం సమయం శరీర ముందు భాగంపై (నాభి మొ॥వి), సగం సమయం శరీర వెనుక భాగాలపై(వీపు మొ॥న) సూర్యరశ్మిని పడనివ్వాలి. క్రమక్రమంగా శరీరం యొక్క ఉభయ భాగాలపై ఒక్కొక్క నిమిష కాలము పెంచి 1/2 గంట నుండి ఒక గంట వరకు సూర్యస్నానము చెయ్యడం లాభదాయకం.

సూర్యస్నానం చేసేటప్పుడు నేత్రాలను, తలను కప్పి ఉంచాలని కొందరంటారు కాని అలా చెయ్యడం వల్ల హాని కలుగుతుంది. సూర్యరశ్మి వెంట్రుకలకు, నేత్రాలకు లాభదాయకం.

సూర్యస్నానం చేసేటప్పుడు మనం శరీరాన్ని కదిలిస్తుండటం, అటు ఇటూ త్రిప్పుతూ ఉండటం చాలా మంచిది. అప్పుడు మనం భుజించినా ఏ హానీ కలగదు. సూర్యస్నానం సుఖకరంగా ఉండాలి. దుఃఖప్రదంగా అనిపిస్తే సూర్యస్నానం హద్దు మీరిందని అర్థం చేసుకోవాలి. కనుక సూర్యస్నానం అతి కాకూడదు.

సూర్యస్నానం తర్వాత తల బాధగా ఉన్నా, అలసట లేదా

కడుపులో గడబిడగా ఉన్నా సూర్యస్నానం అధికమైనదని గ్రహించాలి. అతికి పరిణామ స్వరూపంగా చర్మము ఎరుపెక్కుతుంది లేదా మంట పుడుతుంది. సూర్యస్నానం వల్ల శరీరం కాలకుండా ఉండటానికై ఈ శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. బలహీనంగా ఉన్న వారికి, సున్నిత స్వభావులకు సూర్యస్నానం ఎక్కువయితే అలసట కలుగుతుంది. నిద్రరాదు.

సూర్యకిరణ చికిత్స :

సూర్యకిరణాలలో 7 రంగులుంటాయి. అవి వివిధ శారీరక రోగాల చికిత్సకు సహకరిస్తాయి. సూర్యకిరణాలలో శక్తి యొక్క అపార సంపద నిక్షిప్తమై ఉంది. కనుక రోగకాలంలో సూర్యకిరణాలలో కూర్చొని పశువులు తమ రోగాన్ని త్వరగా పోగొట్టుకొంటాయి. మనిషి మాత్రం కృత్రిమ ఔషధాలకు దాసుడై తన ఆరోగ్యాన్ని విపరీతంగా పాడు చేసుకొంటున్నాడు. అతడు అనుకుంటే సూర్యకిరణాల వంటి ప్రాకృతిక చికిత్స ద్వారా తొందరగా ఆరోగ్య లాభాన్ని పొందవచ్చు.

ఈ కారణం వల్ల ప్రాచీన కాలం నుండి భారతదేశంలో సూర్యుడిని పూజించడం జరుగుతుంది. ఆరోగ్య ప్రదాయకమవటమే గాక సూర్యుడు అందరికీ ప్రాణరక్షకుడు అయి ఉన్నాడు. అందుకే ఆయనను భగవంతుడని అంటున్నాం. సూర్యుడిని సప్తరశ్మి అని అంటారు. దీనివల్ల భారతీయుల జ్ఞానమెంత ఉన్నత స్థాయికి చెందిందో తెలుస్తుంది. నేడు శాస్త్రజ్ఞులు దీన్ని అంగీకరించారు కానీ మన మహర్షులు ఆదికాలము నుండియే సూర్యభగవానుడికి జలాన్ని అర్పించి నమస్కరించే విధానాన్ని ఏర్పరచారు. నేడు కూడా ఇది ప్రజలలో ప్రచారంలో ఉంది.

ఉదయాన్నే భాస్కర భగవానుని ఎదురుగా నిలబడి ఒక శుద్ధమైన పాత్రలో జలాన్ని తీసుకొని రెండు చేతులతో పాత్రను పైకి లేపి పెట్టి సూర్య భగవానునికి జలాన్ని అర్పించడం జరుగుతుంది. అప్పుడు ఈ జలధారను అతిక్రమిస్తూ సూర్యకిరణాలు మన శిరస్సు నుండి పాదాల

వరకు పడతాయి. ఈ క్రియ వల్ల మనకు స్వతహాగానే సూర్యకిరణాలతో కూడిన జలచికిత్సా లాభం కలుగుతుంది.

మన ఋషులు మంత్ర వ్యాయామ సహిత సూర్య నమస్కార ప్రణాళికను ఏర్పరిచారు. అందులో సూర్యోపాసనతో పాటు ఆసన క్రియలు కూడా జరుగుతాయి. (సూర్య నమస్కారాల గురించి ఒక విశ్వాసము ప్రచారములో ఉంది. అది ఏమిటంటే ఈ విధిని ఎవరైతే ఆచరించిస్తారో ఆసనాలన్నీ వేసిన వారవుతారని). సూర్య నమస్కారం యొక్క ప్రతిముద్రలో క్రింద ఇవ్వబడిన మంత్రమును ఒక్కొక్క దాన్ని ఉచ్చరించాలి.

1. ఓం మిత్రాయ నమః 2. ఓం రవయే నమః 3. ఓం మరీచయే నమః 4. ఓం సూర్యాయ నమః 5. ఓం ఆదిత్యాయ నమః 6. ఓం అర్కాయ నమః 7. ఓం సవిత్రే నమః 8. ఓం ఖగాయ నమః 9. ఓం అర్కాయ నమః 10. ఓం పూష్ణే నమః 11. ఓం హిరణ్యగర్భాయ నమః 12. ఓం భాస్కరాయనమః 13. ఓం శ్రీ సవితృ సూర్య నారాయణాయ నమః

సూర్య నమస్కారాల తర్వాత తిరిగి కళ్ళు మూసుకొని, సూర్య నారాయణుని ప్రకాశమును నాభిపై పడేట్లు నిలుచుండి ఇలా సంకల్పించాలి. సూర్య దేవత యొక్క నీలవర్ణము నా నాభియందు ప్రవేశిస్తుంది. నా శరీరంలో సూర్యనారాయణుని తేజోమయ శక్తి సంచరిస్తుంది. ఆరోగ్య ప్రదాతయగు భగవాన్ భాస్కరుని ప్రాణ పోషక కిరణాల వల్ల నా రోమరోమంలో రోగ నిరోధక శక్తి అసమానంగా సంచరిస్తుంది.

ప్రతిరోజూ సూర్యస్నానం, సూర్య నమస్కారాలు, సూర్యోపాసన చేసేవారి జీవితం కూడా భాస్కర భగవానుని ప్రచండ తేజము యొక్క సముజ్జ్వలంగా, తమోనాశకముగా అవుతుంది.

సూర్యకిరణాల వర్ణము :

సూర్యుని 7 కిరణాలలో నీలి, ఎరుపు, ఆకుపచ్చ రంగులు ముఖ్యమైనవి. మిగిలిన 4 వర్ణాలు పై 3 రంగుల మిశ్రణములు.

1. నీలి రంగు, నేరేడు రంగు, ఆకాశపు రంగు : చల్లగా, శాంతంగా ఉంచుతుంది.

2. ఎరుపు రంగు, పసుపు, నారింజ : వేడిని మరియు ఉత్తేజనమును కలిగిస్తాయి.

3. ఆకుపచ్చని రంగు : పైన చెప్పిన రంగుల మధ్య సంతులనాన్ని కలిగిస్తుంది మరియు రక్త శోధకము.

సూర్యకిరణ చికిత్సా మాధ్యమము :

నీరు – ఏ రంగు మందును సిద్ధం చెయ్యవలసి ఉంటుందో ఆ రంగు సీసాను బాగా కడిగి పావు భాగాన్ని నీటితో నింపి ఎండలో ఉంచాలి. నీటి ఇవతలి చివర నుండి అవతలి చివర వరకు ఎండ ప్రసరించి 8 గం||లలో నీరు తయారు కాగలదు. నీటిని 2, 3 రోజులు ఎండలో ఉంచితే అందులో అధిక ప్రమాణములో ఔషధతత్త్వము వచ్చుట వల్ల నీరు అధిక ప్రభావవంతమౌతుంది.

ఆపత్కాలంలో 2 గంటలు ఎండలో పెట్టిన నీరు ఉపయోగించవచ్చు.

జాగ్రత్తలు : రెండు వేరువేరు రంగులు కలిగిన సీసాలను దూర దూరంగా ఉంచాలి. ఒకదాని నీడ రెండవ దానిపై పడకూడదు.

పంచదార : ఔషధాన్ని బయటికి పంపదలచిన సీసాలో పంచ దారను నింపి ఎండలో 30, 40 రోజులు పెట్టి లోపలి – వెలుపలి కణాలన్నీ తయారవడానికి సీసాను రోజూ కదిలిస్తూ ఉండాలి. సీసా పూర్తిగా పొడిగా ఉండాలి.

నూనె : మాలిష్ (మర్దనము) చేయడానికి నీలిరంగు సీసాలో ఆవనూనెను చల్లగా ఉంచడానికి, ఎఱ్ఱ సీసాలోని తైలము వేడి కలిగించడానికి సిద్ధము చెయ్యాలి.

30, 40 రోజులు ఎండలో బెట్టుట వలన, రోజూ కదిలిస్తూ ఉండటం వల్ల ఇంకా పై మట్టిని శుభ్రపరుస్తుండటం వల్ల తైలము తయారవుతుంది. ఎంత ఎక్కువ కాలము సీసా ఎండలో ఉంచితే ఔషధము అంత అధిక బలము కలిగి ఉంటుంది.

గ్లిజరీను : నీలిరంగు సీసాలో గ్లిజరీన్‌ను వేసి 30, 40 రోజులు ఎండలో పెట్టాలి. గొంతు రోగాలు, బొబ్బలు, చిగుళ్లపై రాయడానికి, తైలము రాయడానికి వీలుండని చోట్ల దీని ఉపయోగించాలి.

కొన్ని గుర్తుంచుకోదగ్గ విషయాలు :

ఆపత్కాలంలో 7 రోజుల వరకు చార్జి చేయబడిన చక్కెర, నూనె, గ్లిజరీనులు ఉపయోగింపవచ్చు.

నేత్రాలకు ఆకుపచ్చని సీసాలోని నీరు కానీ, గులాబీ నీరు కానీ తయారు చేయవచ్చు.

సీసాను రాత్రింబవళ్లు యింటిపైననే ఉండనివ్వాలి. రాత్రి చంద్రుని కిరణాలు సీసాపై పడటం వల్ల హాని కలుగదు.

నీలి, ఆకుపచ్చని రంగుగల సీసా లభ్యమౌతుంది. ఎఱ్ఱ రంగు సీసా కొరకు నారింజ రంగు లేక కాచురంగు సీసాను ఉపయోగించవచ్చు.

త్రాగడం కోసం ఎల్లప్పుడు నారింజ రంగు సీసాలోని నీటినే ఇవ్వాలి. మర్ధన (మాలిష్) చెయ్యడానికి ఎఱ్ఱ సీసా దొరకనిచో నారింజ రంగు సీసాను వాడుకోవచ్చు.

ఏ రంగు సీసా కూడా దొరక్కపోతే తెల్లని సీసాపై రెండు పొరలు గల ట్రాన్స్పరెంట్ పేపరు (కావలసిన కలరుది) చుట్టి దారంతో కట్టాలి. కలరు మారితే కాగితాన్ని మార్చాలి.

త్రిదోషముల సమత్వము :

త్రిదోషములు – వాత పైత్య శ్లేష్మము (కఫం) అసమానతల వల్లనే రోగాలు కలుగుతాయి. వాటిని సమంగా ఉంచడానికి వేర్వేరు రంగుల

ప్రయోగం క్రింద ఉదహరించిన విధంగా చెయ్యవచ్చు.

1. పైత్య దోషము : శరీరంలో వేడి పెరిగితే దాన్ని సమంగా చెయ్యడానికి నీలి రంగు ప్రకాశము లేక ఔషధము ఇవ్వడం వల్ల లాభం కలుగుతుంది.

2. శ్లేష్మ దోషము (కఫం) : దీని సంతులనానికై ఎఱ్ఱరంగు కాంతిని లేక ఔషధాన్ని ఇవ్వడం వల్ల లాభం కలుగుతుంది.

3. వాత దోషము : దీని వల్ల రక్తము కలుషితమౌతుంది. కనుక దీని సమతౌల్యానికి హరిత వర్ణపు కాంతి లేదా ఔషధము ఇవ్వడం వల్ల లాభం కలుగుతుంది.

శరీర బాహ్య అవయవాలపై రంగు కలిగిన అద్దము ద్వారా కాంతిని ప్రసరింపజేయవచ్చు. ఉష్ణము, ఎరుపుతో కూడిన వాపుపై రంగు కాంతితో, తీవ్ర జ్వరంలో నీలిరంగు కలిగిన నీటి పట్టీలను వేసినచో ఉపశమనం కలుగుతుంది.

ఛాతి, శ్వాస రోగములో నారింజ రంగు కలిగిన ఖాళీ సీసాను చేతులతో మూసి, 3, 4 నిమిషాల వరకు ఎండలో ఉంచి ఆ తర్వాత నోటిలో గానీ, ముక్కులో గానీ చార్జి చేయబడిన గాలిని లోనికి పీల్చడం వల్ల లాభం కలుగుతుంది.

ముక్కు వాపు, వేడి వల్ల కలిగిన జలుబు (కఫం), దగ్గు పడిశములలో నీలి రంగు సీసాలో చార్జి చేసిన గాలిని ముక్కు ద్వారా పీల్చడం వల్ల లాభం చేకూరుతుంది.

నీలిరంగు గుణములు :

నీలిరంగు పైత్య ప్రధాన రోగాలను తొలగించే శాంతిదాయకమైన రంగు. నారింజ, నిమ్మ, క్లోరోఫామ్, ఇంద్రనీలమణి మొ॥న వాటిలో నీలి రంగు కిరణ తత్త్వములుంటాయి.

నీలి సీసాలోని నీరు చల్లదనాన్నిస్తుంది. దాహాన్ని తగ్గిస్తుంది.

బాహ్యాభ్యంతర రక్తస్రావాన్ని నిరోధించి జ్వరాన్ని తగ్గిస్తుంది.

నీలి తైల మర్ధనము మెదడును ఉపయోగించి పనిచేసే వారికి టానిక్కు, దీని మర్ధనము తలనొప్పి, రక్త విరేచనాలు, మొలలు, పుండ్లు, చీము, చెమటకాయలు, గజ్జి, తామర, అనిద్ర మొదలైన వాటిలో లాభదాయకం.

దోమలు, తేలు మొ॥వి కాటు వేసినప్పుడు, కాలినప్పుడు నీలి తైలము పూయటం వల్ల చెవినొప్పి ఉంటే నీలి తైలాన్ని వేడి చేసి వేయడం వల్ల ఎంతో లాభం కలుగుతుంది.

వేడి వల్ల గొంతు ఎండిపోయినపుడు నీలి జలాన్ని పుక్కిట పట్టాలి. నీలి గ్లిజరీన్ వేయాలి. పంటినొప్పి, చిగుళ్ల వాపులో నీలి గ్లిజరీన్‌ను రాయడం లాభదాయకం.

ఆకుపచ్చని రంగు గుణము :

ఈ రంగు ఇన్ఫెక్షన్ కలిగిన రోగాలను తొలగించి, రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసరిగ, ఆకుకూరలు, క్లోరోఫిల్‌లో హరిత కిరణముల తత్త్వములు ఇమిడి ఉంటాయి.

హరిత వర్ణము యొక్క గొప్ప గుణమేమంటే ఇది శరీరంలోని దుర్గంధ హరిత విషతత్త్వముల వెలువరించు అవయవాలకు శక్తినిచ్చి శరీర మాలిన్యాలను తొలగించడమే.

టైఫాయిడ్, గజ్జి మొ॥న అంటువ్యాధులు, సూతికారోగము నందును. సెప్టిక్, శ్వేతకుసుమ (తెల్లబట్ట), మలబద్దకములో హరిత జలము మిక్కిలి లాభదాయకము.

ఉదరం లేక ప్రేవులలో బొబ్బలు, అధిక రక్తపోటు (High B.P.) లో పరగడుపున హరిత జలచికిత్స చెయ్యడం లాభదాయకం.

ప్రతి నేత్రవ్యాధి యందు ఆకుపచ్చ రంగు గల జలముతో నేత్రాలను శుభ్రం చేసి, దాని చుక్కలను కళ్ళలో వేయడం ఎంతో మంచిది.

ఎఱుపు రంగు గుణములు :

ఈ రంగు అన్ని రకాల శ్లేష్మ (కఫ ప్రధాన రోగాలను తొలగించే శక్తినిస్తుంది. మామిడి పిందె, ఖర్జూరము, తేనె, వాము, వెల్లుల్లి, లోహ భస్మములలో అరుణకిరణ తత్త్వములు ఇమిడి ఉన్నాయి.

ఎఱుపు రంగు చాలా వేడి, నారింజ రంగు చాలా తక్కువ. కనుక త్రాగడానికి నారింజ రంగు నీరే తీసుకోవాలి. కాని బాహ్యోపయోగమునకు ఎఱుపు రంగు నూనె మర్ధనము లేక ఎఱుపురంగు కాంతి అధిక లాభాన్ని కలిగిస్తుంది.

నారింజ రంగు నీరు ఆకలిని పెంచుతుంది. జీర్ణక్రియ యందు సహాయపడుతుంది, శక్తినిస్తుంది. గ్యాసు సమస్యను తొలగిస్తుంది. లివరు, ప్లీహముల బలహీనతను మరియు ఎసిడిటీని తొలగిస్తుంది. ఎఱ్ఱ రక్తకణాలను వృద్ధి చేస్తుంది. వృద్ధులకు టానిక్ వంటిది. వాంతి, గాబరా, కడుపునొప్పి, పిల్లలు ప్రక్కలో మూత్ర విసర్జనము చేయుట మొ॥న వాటిలో లాభదాయకము.

విరేచనాలు మరియు వాతము ఉన్న రోగికి నారింజ నీళ్ళు నిత్యము త్రాగడం అవసరము. పక్షవాతమందు త్రాగడానికి నారింజ నీరు ఇవ్వడం, పడిపోయిన అవయవాలపై ఎఱ్ఱని కాంతిని తీసుకోవడం, ఎఱ్ఱని నూనెతో మాలిష్ చేయడం లాభదాయకం.

సోదరీమణుల మాసిక బాధయందు లేక మాసిక ఋతుక్రమము తక్కువ అయిన యెడల నారింజరంగు నీళ్లు త్రాగించడం వల్ల, నాభి దిగువ భాగము, నడుములపై ఎఱ్ఱ నూనె మర్ధనము చెయ్యడం, ఎఱుపు కాంతి తీసుకోవడం లాభదాయకం.

పడిశపు నొప్పులు, పాత దగ్గు, బ్రోంకైటీస్, నిమోనియా మొ॥న వాటిలో ఛాతీపై ఎఱుపు నూనెను మాలిష్ చెయ్యడం, ఎఱుపు కాంతిని తీసుకోవడం లాభదాయకం.

బెణుకు, కీళ్లనొప్పులు, నడుము, మెడనొప్పి పుట్టినప్పుడు ఎఱుపు కాంతి, ఎఱుపు తైలము మిక్కిలి లాభదాయకములు.

చెవిలో చీము కారినా లేదా వినికిడి తగ్గిన ఎఱ్ఱనూనెను చెవిలో వేసి ఎఱుపు రంగు కాంతిని ఇవ్వడం చేత లాభం కలుగుతుంది.

టీ.బి.బిళ్లపై ఎఱ్ఱనూనె రాయడం వలన లాభం కలుగుతుంది.

తెల్లకాంతి గుణములు :

దీనిలో ఉన్న మూడు ముఖ్య రంగులైన నీలి, ఎరుపు, ఆకుపచ్చని రంగులు సమాన పరిమాణములో ఉన్నాయి. ఇందులో తయారు చేయబడిన జలము సూక్ష్మక్రిములు లేనిదిగా ఉండి టానిక్‌లా పని చేస్తుంది. దీన్ని సామాన్య జలానికి ప్రత్యామ్నాయంగా త్రాగవచ్చు. ఇది క్యాల్షియంతో కూడి ఉండటం వల్ల బాలలను శక్తి శాలురుగా తీర్చిదిద్దుతుంది, దంతాలు రావడానికి సహాయపడుతుంది.

ముఖ్య సూచన : పై చికిత్సలలో నారింజ జలము, అరుణ జలము, హరిత జలము, ఎఱ్ఱని తైలము, మున్నగు శబ్ద ప్రయోగాల తాత్పర్యము ఆయారంగుల సీసాలలో సూర్యకిరణాలచే తయారు చేయబడిన తైలము, జలము, గ్లిజరిన్ అని. కనుక నారింజ జలమును నారింజ పండురసము అని అనుకోరాదు.

మృత్తికా చికిత్స

ఉపయోగించవలసిన మట్టి :

మృత్తికా చికిత్సకు ఉపయోగించే మట్టి పొడిపొడిగా, రాళ్లు లేకుండా, స్వచ్ఛంగా, నిర్మలంగా ఉండాలి. మలమూత్ర విసర్జనము చేసే స్థలంలోని మట్టి పనికిరాదు. నది ఒడ్డున ఉండే నల్లని మట్టి శ్రేష్ఠము. చీమపుట్ట మట్టి ఈ మృత్తికా చికిత్సకు తగినది.

ఇలాంటి శ్రేష్ఠమైన మట్టి లభించనిచో ఎరువుకాని, శుద్ధమైన మట్టిని కాని తీసుకోవచ్చు. మట్టిని బాగా నూరి సన్నని జల్లెడతో జల్లించి

ఉపయోగించడానికి 12 గం॥కు పూర్వము మట్టి కుండలో నాన బెట్టాలి.

మట్టిని నానబెట్టేటప్పుడు మట్టి కుండలో నీరు తీసుకొని నీటిపై మెల్లమెల్లగా పోయాలి. మట్టి మొత్తము ఒక్కసారిగా పోయడం వల్ల అది గడ్డ కడుతుంది. నీటిలో కలవదు. మట్టిని బట్టి నీటి పరిమాణం ఉండాలి. గుడ్డ పీలిక (గుడ్డపట్టి) పై బాగుగా పట్టుకొని ఉండటానికి వీలుగా సామాన్యముగా మట్టిని రొట్టెల పిండి కంటే కొంచెము పలుచగా ఉంచవలెను.

మట్టిపట్టీ :

పట్టీ తయారు చేయడానికి మెత్తని, పలుచని, రంధ్రాలతో గూడిన శుభ్రమైన గుడ్డను ఉపయోగించాలి. పాతగుడ్డ దీనికి పనికి వస్తుంది. అట్టి గుడ్డను నున్నని చెక్క లేక బల్లపై పరచి దాని మధ్య మట్టిని ఉంచాలి. తర్వాత ఆ గుడ్డ యొక్క 4 కొనలను ఒకదాని తర్వాత ఒకటి పైకి ముడిచి అరచేతులతో, వ్రేళ్ళతో గట్టిగా అదిమి పట్టి పట్టీని తయారు చేయాలి. దీంతో పై భాగంలోని మట్టి మూయబడుతుంది. గుడ్డ క్రింది వైపు అడుగు భాగమొక్కటే ఉండిపోగలదు. అడుగున ఉన్న ఈ కొనను శరీరంపై ఉంచాలి. మామూలుగా పట్టీ 1/2 అంగుళం మందం ఉండాలి. కాని దుర్బలుడైన రోగి యొక్క కోమలమైన అవయవాలపై పట్టీ ఉంచవలసి వస్తే అప్పుడు పట్టీ మందాన్ని తగ్గించి పావు లేక 1/3 అంగుళాల చేయవచ్చు. పట్టీ యొక్క పొడవు, వెడల్పులు ఆ శరీరం యొక్క ఏ భాగంలో పెట్టవలసి ఉంటుందో దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

మట్టి శరీరంలోని రోమరంధ్రాల ద్వారా శరీరంలోని మలమును లాక్కొంటుంది. కనుక ఒకసారి ఉపయోగించిన పట్టీని రెండవ సారి ఉపయోగించడం హానికరం. కనుక ఏ రోజుకారోజు తాజాయైన, చల్లనైన మట్టినే ఉపయోగించాలి. ఒకసారి ఉపయోగించిన మట్టిని మంచిగా ఎండా-వానా తగిలితే దానిపై ఉన్న చెత్త చెదారం వదలిపోతుంది. ఆ

తర్వాత దాన్ని నూరి వడపోసి రెండవసారి ఉపయోగించుకోవచ్చు. పట్టీ గుడ్డను కూడా ప్రతిసారి చక్కగా ఉతికి ఎండలో ఆరవేయాలి.

పట్టీ వేయు విధానము :

సామాన్యంగా మట్టి పట్టీ ½ నుండి 1 గంట వరకు ఉంచాలి. శరీర వేడిమి వల్ల మట్టి వేడెక్కన్నట్లయితే పట్టీని తీసివేయాలి. పట్టీని కొనసాగించవలసి వచ్చిన ½ గంట నుండి 1 గంట వ్యవధిలో పట్టీ మార్చుతూనే ఉండాలి. మట్టి పట్టీ ఉన్నప్పుడు ప్రారంభంలో రోగికి కొంచెము చలిగా ఉంటుంది కాని తదనంతరము కూడా చలిగా ఉన్నా, రోగికి చిరాకుగా ఉన్నా పట్టీ తీసివేయాలి. లేకుంటే అధిక శీతలము వలన పట్టీ వేసిన అవయవం యొక్క రక్త ప్రసరణము ఆగి ఆ అవయవము మొద్దు బారిపోతుంది.

మట్టి పట్టీ వలన ప్రయోజనము :

మట్టి పట్టీ వేయుట వలన దాని సాన్నిధ్యంలోకి వచ్చే చర్మము సంకుచితమై దీనితో అధిక రక్తములోని పైభాగంలో కూడి ఉన్న రక్తమును వేరు చేయుట యందు, వాసనను, నొప్పిని తొలగించుట యందు, గాయాలు మాన్పుట యందు మట్టి పట్టీ చికిత్స లాభదాయకం.

శరీరం యొక్క వేర్వేరు భాగాలపై మృత్తికా చికిత్స

1). తలపై చల్లని మట్టి చికిత్స :

సాధారణంగా నుదుటిపై 3 అంగుళాల వెడల్పు, 6 అంగుళాల పొడవు కలిగిన పట్టీ చికిత్స చేయబడుతుంది. ఈ పట్టీ రెండు చివరలు నుదుటికి రెండు వైపులా చెవుల వరకు పోవాలి. పట్టీ వెడల్పు 5 అంగుళాలు ఉంచితే కళ్లు కూడా మూతబడేంత వరకు వస్తాయి. తలపై (నుదుటిపై) సూటిగా మట్టిని లేపనం చేయాలి. భోజనం లేక స్నానాంతరము ఒక గంట తర్వాతనే మట్టి చికిత్సను చేయాలి.

అనిద్ర, తలతిరగటం, తలనొప్పి, మొలలు, అధిక రక్తపోటు,

మెనింజాయిటీస్, వెంట్రుకలు ఊడిపోవటం లేక వెంట్రుకలందు చుండ్రు మొ॥న రోగములలో తలపై మట్టి పట్టీ వేయుట లాభదాయకము.

2). కంటిపై మట్టి పట్టీ :

కండ్లు కలిగినా, వాపు లేక నొప్పి ఉన్నా, కండ్ల జోడు పాయింటు తగ్గించడానికి మట్టి పట్టీ వేయటం లాభదాయకం.

కంటిపై వేయు పట్టీ సామాన్యంగా 20-30 ని.లకు వేడెక్కుతుంది. వేడిగా అయితే పట్టీ మార్చాలి. కండ్ల కలక వ్యాధికి పట్టీని అల్ప వ్యవధిలో మారుస్తుండాలి.

3). పొట్టపై మట్టి పట్టీ :

ఉదరమునకు సంబంధించిన దాదాపు అన్ని రోగాలలో (జీర్ణ క్రియకు సంబంధించినవి) పొట్టపై మట్టి పట్టీ లేక నేరుగా మట్టి కట్టు వేయు చికిత్స చేయబడుతుంది. ఎక్కువగా నాభి క్రింది భాగంలోనే పట్టీ వేయబడుతుంది.

మలబద్ధకము, గ్యాసు, అల్సరు, వాపు మొ॥న రోగములలో ఇది లాభదాయకమైన చికిత్స.

ఖాళీ పొట్టకు కట్టు వేయటం మిక్కిలి లాభదాయకం. అలా వీలు కాకుంటే భోజనం తర్వాత 2 గంటల తర్వాత పట్టీ వేయడం మంచిది.

4). మలద్వారము (గుదము) పై మట్టి చికిత్స :

సామాన్య లేక రక్తపు మొలలు, బంక, భాగందరం మొ॥న రోగాలలో గుదస్థానములో మంట కలిగినట్లయితే, పుండు అయినట్లయితే, లేక బలహీనత వలన గుదము వెలుపలికి వచ్చుట వలన చల్లని మట్టీ పట్టిని వేయడం ఎంతో మంచిది.

5). చర్మరోగాలపై మట్టి చికిత్స :

తామర, గజ్జి, తీట పుండ్లు మొ॥న చర్మవ్యాధులలో మట్టి చికిత్స నిస్సంకోచంగా చేయవచ్చు. 15-30 ని.ల వరకు సర్వాంగ సూర్యస్నానం

చేసిన తర్వాత శరీరమంతా మట్టి పూసుకొని పునః సూర్యస్నానము చేసిన తరువాత శరీరమంతటా మట్టి రాయటం సంభవము కానిచో రోగ ప్రభావితమైన అవయవంపైనే పూయాలి. ఎండ వలన 40, 50 ని.లలో మట్టి ఎండిపోతుంది. ఎండిపోయిన తర్వాత శుభ్రపరచడానికి నిమ్మరసముతో అన్ని భాగాలను మర్ధనము చేసి తిరిగి కొబ్బరి నూనె రాసుకొని స్నానము చేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల నిమ్మరసము వల్ల కలిగిన మంట, కాఠిన్యము తొలగిపోతుంది.

కుష్టు, రక్త పైత్యములలో మట్టి వైద్యము లాభదాయకమే కాని అందులో మట్టి రాసుకొని ఎండలో కూర్చొనక నీడలో కూర్చోవాలి. మట్టి కొంచెం ఆరిన 1/2–1 గంట) తరువాత నీటితో స్నానము చేయాలి.

బలహీనుడైన రోగి నీడను సహింపజాలని పక్షమున తక్కువ ఎండలో కూర్చోవాలి.

పుండ్లు గాని, గాయాలు కాని అయితే మొదట దానిని చల్లని నిమ్మ కషాయంతో కడిగి తర్వాత దానిపై మట్టి కట్టు కట్టుట వలన లాభం కలుగుతుంది.

తైలాభ్యంగనము (మాలిష్)

తైల మర్ధనమును గురించి చరకుడిలా వ్రాస్తాడు.

స్పర్శనే చాధికో వాయుః స్పర్శనం చ త్వగాశ్రితమ్ ।
త్వచశ్చ పరమోఽభ్యంగ తస్మాత్తం శీలయేన్నరః ॥

'శరీర ఆరోగ్య నిమిత్తము అధిక వాయువు అవసరం ఉంటుంది వాయువు యొక్క గ్రహణము చర్మము నాశ్రయించి ఉంటుంది. చర్మము కొరకు అభ్యంగనము పరమోపకారి. కనుక మర్ధనము చెయ్యాలి.'
వేరొక చోట ఇలా వస్తుంది –

అభ్యంగమాచరేన్నిత్యం సర్వేష్వంగేషు పుష్టిదమ్ ।

శిరః శ్రవణపాదేషు తం విశేషేణ శీలయేత్ ॥

'అన్ని అవయవాలకు పుష్టిని కలిగించే మర్ధనము (మాలిష్) ను తప్పనిసరిగా చెయ్యాలి. విశేషంగా శిరస్సు, చెవి, పాదాలకు(తైల) మర్ధనము చెయ్యటం వల్ల ఎంతో లాభం కలుగుతుంది.

శరీరానికి వాయువు కేవలం నాసిక ద్వారానే లభిస్తుందనేది సాధారణంగా మన మెరిగిన విషయం. కాని వాస్తవాన్ని ఆలోచిస్తే భగవంతుడు రోమకూప నిర్మాణము చేసింది వాని ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన వాయువు లభించడానికి. పరిశోధకులు ఈ విషయంలోని సత్యాన్ని తెలుసుకోవడానికి ఒక మనిషికి శరీరం నిండా తారు రాసి అతడి రోమ కూపాలను మూసివేయగా వాడు రొప్పుచు వ్యాకుల పడసాగాడు. తారు కడిగి వేసిన తరువాతనే అతడు హాయిగా ఊపిరి పీల్చుకొన్నాడు. ఈ రోమ కూపములు స్వచ్ఛంగా, శుద్ధంగా తెరచి ఉంచడానికే ముఖ్యంగా తైలాభ్యంగనము నిర్ధేశింపబడింది.

మర్ధనము (మాలిష్) చేసి రోమకూపాల ద్వారా 50 గ్రా.ల తైలం శరీరంలోకి చేరటం వల్ల ఎంత లాభము కలుగుతుందో అంత లాభము 2 కిలోల బాదము పప్పు తినడం వల్ల కూడా కలగదని పెద్దలంటారు.

శరీర మర్ధనమునకు పలురకాలైన తైలములు ఉపయోగంలో ఉన్నాయి. అవి – బ్రాహ్మీ తైలము, బాదాము నూనె, ఆముదము, కొబ్బరి నూనె, నువ్వుల నూనె, ఆవనూనె, వేరుశనగా నూనె మొ॥వి. వీనిలో ఆవనూనెను అన్నింటికంటే శ్రేష్టమని అంటారు. ఆయుర్వేద శాస్త్రాల ననుసరించి మర్ధన తైలము లేక తినడానికి ఉపయోగించే తైలమును తెలుసుకోవడం ఆవశ్యకము.

మర్ధన (మాలిష్) చేసే విధానం :

మర్ధన చేయడానికి ఆయుర్వేదంలో అభ్యంగనము అనే పదము వాడబడింది. శరీరాన్ని అనుకూలమైన తైలముతో సుఖంగా ఉండేలా

నెమ్మదిగా అనులోమగతిలో మర్ధించుట అభ్యంగనము.

భోజనమైన 3 గం॥ల తర్వాత, అవకాశమున్నప్పుడు, రాత్రి పూట గాని, పగటిపూట కాని అనుకూలమైన సమయంలో మర్ధన చెయ్యవచ్చు.

మర్ధన ప్రారంభం కూడా కాళ్ల నుండి మొదలు పెట్టి శిరమును చేరి ముగించాలి. కాళ్ల దగ్గర నుండి తల వరకు ఒక్కసారి చేయి త్రిప్పటం అనేది దీని ఉద్దేశ్యం కాదు. అరికాళ్ళు, వ్రేళ్ల నుండి మడిమల వరకు తరువాత పాదాల నుండి మోకాలి వరకు, మోకాలి నుండి తొడలు, నడుము వరకు, చేతి వ్రేళ్లు అరచేతులు మొదలుకొని భుజాల వరకు, పొట్టను, రొమ్మును, ముఖము, తల మెడను, నడుమును ఈ క్రమములో మర్ధన చెయ్యాలి.

శిరము, కాళ్లు, చెవులు – వీటికి అభ్యంగనము అధికంగా చెయ్యాలి. శిరస్సుకు అభ్యంగనము చెయ్యడానికి చల్లని నూనె గాని, నులివెచ్చని నూనెను గాని ఉపయోగించాలి. చేతులు కాళ్లు మొ॥న అవయవాలపై వేడి నూనెతో ఆభ్యంగనము చెయ్యాలి. ఇలాగే చలికాలంలో వేడి నూనెతో, ఎండకాలంలో చల్లని నూనెతో అభ్యంగనము చెయ్యాలి. పొడవు కలిగిన అవయవాలు చేతులు– కాళ్లపై అనులోమంగా అనగా పై నుండి క్రిందికి సంధి స్థానములందు (మోకాళ్లు, చీలమండలము, కటి ప్రదేశము మొ॥వి) వర్తులాకారంలో గుండ్రంగా అభ్యంగనము చెయ్యాలి. లోపలి అవయవాల గతిని ఉత్తేజపరుచుటే అభ్యంగనము యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశము.

శరీరంలోని అవయవాలన్నిటిపై ఒకే రకమైన ఒత్తిడితో మర్ధనము చెయ్యకూడదు. కన్ను, ముక్కు, చెవి, గొంతు, మస్తకము, ఉదరము వంటి మృదువైన అవయవాలపై తేలికగా, మిగిలిన అవయవాలపై అవసరమున్నంత ఒత్తిడితో మాలిష్ చెయ్యాలి.

తొందర తొందరగా చెయ్యబడిన మాలిష్ అలసటను కలిగిస్తుంది.

కాబట్టి మర్ధనం చేసేటప్పుడు తొందరపడక నిశ్చింతగా, ప్రసన్నంగా చెయ్యాలి. సంతోషంతో నా శరీరంలో ఒక నవ్యచేతన స్ఫూర్తి సంచరిస్తుందని భావిస్తూ విశ్రాంతిగా, లయబద్ధంగా మర్ధన చెయ్యాలి.

అభ్యంగన కాలము :

శరీరానికి అభ్యంగనము చక్కగా జరుగటానికి పైన చెప్పిన ప్రతి స్థితిలోను 2-5 ని.ల వరకు అభ్యంగనము చెయ్యాలి.

ఒకే అవయవంపై మాలిష్ చెయ్యవలసి ఉంటే కనీసం 15 ని.ల వరకు తప్పక చెయ్యాలి. ప్రతిరోజూ స్నానం చెయ్యక ముందు 5 ని.ల వ్యవధి ఆరోగ్యవంతుడికి కావాలి. రోగమున్నపుడు దీనికంటే ఎక్కువ ఉండాలి. మాలిష్ తరువాత 15 ని॥ల వరకు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

తదనంతరము రుమాలను గాని, తువాలను గాని వేడి నీటిలో ముంచి నీళ్లు పిండి నూనెను తుడిచి మరల వేడి నీటితో స్నానము చెయ్యాలి. సబ్బుతో స్నానం చెయ్యకూడదు. ఎందుకంటే సబ్బు వల్ల రోమకూపములందు ప్రవేశించిన తైలము కూడ తుడవబడుతుంది. కనుక సబ్బుకు బదులు శెనగ పిండిని ఉపయోగించాలి.

అభ్యంగనము వల్ల లాభాలు :

అభ్యంగనము వల్ల ఈ క్రింది లాభాలు కలుగుతాయి :

1. శరీరం యొక్క అలసట నశించి శరీరంలో ఒక క్రొత్త తాజాదనము, శక్తి లేక స్ఫూర్తి సంచరిస్తుంది.

2. శరీరంలోని వాతం నశించి చర్మానికి తగిన పోషణ లభిస్తుంది. తత్ఫలితంగా చర్మంలో కాంతి, తేజస్సు కలుగుతాయి.

3. మర్ధనం వల్ల అకాల వృద్ధాప్యం నశించి చిరయౌవనం లభిస్తుంది. ఆలస్యం, బద్ధకం నశిస్తుంది. శరీరం ఉత్సాహంగా అవుతుంది.

4. మర్ధనం వల్ల నేత్రజ్యోతిలో వృద్ధి, బుద్ధి వికాసం కలుగుతాయి.

5. మాలిష్ వల్ల లావెక్కిన శరీరం సన్నబడుతుంది. బలహీనమైన

శరీరం పుష్టిగా మారి, బలిష్టమవుతుంది.

6. మర్ధనము వలన తలనొప్పి, కాళ్లనొప్పులు, చేతుల నొప్పులు, ఇతర నొప్పులు తగ్గి హాయిగా ఉంటుంది.

7. మర్ధనము చెయ్యడం వల్ల చర్మము పగులదు. చర్మము నెఱ్ఱెలు వారడం, తల నెరవడం, వెంట్రుకలు రాలే అవకాశం తగ్గుతుంది. చర్మరోగాలు వచ్చే అవకాశం ఉండదు.

8. రోమకూపముల ద్వారా తైలము వివిధ శరీర గ్రంథుల ద్వారా వేరువేరు అవయవాలకు చేరి వాటి కార్యశక్తిని వృద్ధి చేస్తుంది.

9. చక్కగా, నియమానుసారముగా చెయ్యబడిన మాలిష్ స్వయంగా ఒక వ్యాయామము. అది శరీరంలోని విభిన్న అవయవాల యొక్క పనిసామర్థ్యాన్ని వృద్ధిచేస్తుంది.

11. అరికాళ్లలో మాలిష్ చెయ్యడం వలన రోజంతా చేసిన శ్రమ తర్వాత ఉత్పన్నమైన త్రిదోషాలను నశింపజేస్తుంది.

12. హృదయంపై మృదువైన చేతితో గుండ్రంగా చేతిని త్రిప్పి జాగ్రత్తగా మాలిష్ చెయ్యడం వల్ల గుండె బలహీనత నశించి Heart failure వంటి జబ్బుల భయం ఉండదు.

13. ఇంతేకాదు నియమిత మర్ధనం వల్ల వాతముచే వచ్చే 80 రకాల రోగాలు – కీళ్ల నొప్పులు ఇతర నొప్పులు, వాత పైత్య శ్లేష్మముల వలన వచ్చే రోగాలు, జలుబు, బ్రోంకైటీసు, అనిద్ర, మలబద్ధకం, స్థౌల్యము, రక్తదోషము మొ॥న రోగాలకు ఊహాతీత లాభం కలుగుతుంది. మాలిష్ చేయబడిన శరీరంపై చిన్న చిన్న కీటకాలు వేసిన కాటు ఎట్టి ప్రభావాన్ని చూపదు. మాలిష్ వల్ల శ్రవణ శక్తి, ఘ్రాణశక్తి, గుండె బలము, కార్యశక్తి మరియు తేజో బలము వృద్ధి చెందుతుంది.

రాత్రి పడుకొనే ముందు ఆవ నూనెతో శరీరమంతా మర్ధనం చెయ్యడం వల్ల రోపకూపముల ద్వారా రాత్రి పూట అధిక ప్రమాణములో

తైలము ఇంకిపోతుంది, నిద్ర కూడా మంచిగా వస్తుంది, మెదడుకు విశ్రాంతి లభిస్తుంది.

మర్ధనము వల్ల ఆపరేషను లేకుండానే నరాల అవరోధాలు తొలగిపోతాయి. వృద్ధాప్యము, రోగము, ఊరక కూర్చుండుట మొదలగు వాటి వల్ల అనేక సార్లు మనిషికి నడక లేనందువల్ల, వ్యాయామం చెయ్యనందువల్ల, అతడి శరీరంలో రక్త ప్రసరణ సరిగ్గా జరుగక పోవడం వల్ల అనేక రోగాలు మలబద్దకము, సంధి వాతము, తలనొప్పి మొదలుకొని పక్షవాతము వరకు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అలాంటి వ్యక్తులకు మర్ధనము మిక్కిలి లాభదాయకం. ఎలాగంటే మర్ధనము వల్ల రక్త ప్రసరణానికి మంచి సహాయం లభిస్తుంది.

ఆదివారము పుష్పము, గురువారము గరిక, మంగళ వారము మట్టి, శుక్రవారము పేడ కలిపి మర్ధనము చెయ్యడం వల్ల, శాస్త్రంలో చెప్పబడిన ఈ రోజులలో ఆయా వస్తువులను కలిపి మర్ధన చేయడం వల్ల దోషం నివారణమవుతుంది. అనగా ప్రతిరోజూ మర్ధనాన్ని చెయ్యాలనే నియమం ఉంటే ఈ నాలుగు రోజుల్లో సూచించబడిన వస్తువులను కలిపి మర్ధన చేస్తే ఏ హాని కలుగదు.

రవై పుష్పం గుర్రై దూర్వా భౌమవారే చ మృత్తికా ।
గోమయం శుక్రవారే చ తైలాభ్యంగే న దోషభాక్ ॥

మదాలస మహారాణి చెప్పిన విధంగా చతుర్దశి, పౌర్ణమి, అష్టమి, ఇతర పర్వత దినాలలో తైలాభ్యంగనము చెయ్యకూడదు.

ప్రస్తుతం తలకు నూనె రాసుకోకపోవడం ఒక ఫ్యాషనైంది. పలు రకాలైన రసాయనిక తత్త్వముల కలయికచే తయారు చేయబడిన పరిమళ తైలముల ప్రలోభం కలిగించే ఆకర్షణీయ ప్రకటనలు ప్రచార – ప్రసారములు చేసి మార్కెట్టులో విక్రయింపబడుతున్నాయి. ఆయుర్వేద పద్ధతిలో తయారు చేయబడిన తైలములైతే ఫర్వాలేదు కాని రసాయనిక

మిశ్రమాలతో తయారు చెయ్యబడిన కృత్రిమ తైలములు శిరస్సుకు, చర్మానికి, నేత్రాలకు నష్టము కలిగింపవచ్చు.

తలకు నూనెను రాసుకోవడం వల్ల కేశాలు అందంగా, దృఢంగా, దట్టంగా, నల్లగా పెరుగుతాయి. దాంతో పాటు బుద్ధి, ముఖ సౌందర్యము పెరుగుతుంది. నేత్ర జ్యోతి వికసిస్తుంది. వెంట్రుకలు తెల్లబడటం గాని, తలనొప్పి గాని ఉండవు. ఇంద్రియాల, బుద్ధి దౌర్బల్యం తొలగిపోతుంది. కనుక తలకు నూనెను తప్పక రాసుకోవాలి.

అభ్యంగనాన్ని ఎవరు చెయ్యకూడదు :

గుండె జబ్బు, తామర, గజ్జి, కుష్టు వంటి చర్మరోగాలకు, క్షయ రోగాలకు, బలహీనులకు మర్ధనాన్ని (మాలిష్) చెయ్యకూడదు.

కఫ ప్రధాన రోగాలకు, వాంతులకు, విరేచనాలకు మందు తీసుకోని వారికి అజీర్ణ, ఆమ్ల, తరుణ జ్వర బాధితులకు సంతపర్ణ జన్య వ్యాధులచే పీడింపబడే వారికి మాలిష్ చెయ్యకూడదు. ఈ రోగాలలో ప్రారంభం నుండే చర్మమందు కఫము సంచయమౌతుంది కనుక అభ్యంగనము చెయ్యడం వల్ల వ్యాధి కష్ట సాధ్యంగా లేక అసాధ్యంగా తయారవుతుంది.

*

స్వేదన చికిత్స (ఆవిరి పట్టుట)

వాత కఫ జన్య రోగాలలో స్వేదన చికిత్స మిక్కిలి లాభదాయకం. పలు రకాలైన స్వేదన చికిత్సల ద్వారా శరీరంలోని విజాతీయ పదార్థాలు బయటికి వచ్చి ఆవిరి పట్టుటచే రక్త చలన స్థితిలో మార్పు వచ్చి శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, నిరోగంగా అవడానికి సహకారం లభిస్తుంది.

జాగ్రత్తలు : గర్భిణీ స్త్రీలకు, ప్రతిరోజూ జీర్ణమయ్యేందుకు ఔషధాన్ని తీసుకొనే వారికి, అతిసార రోగులకు, మధుమేహ రోగులకు, గుదమున పుండయిన వారికి, కాలిన వారికి, విషం తిన్న వారికి, అలసట చెందిన వారికి, స్మృతి తప్పిన వారికి, అతి స్థూలకాయులకు, ఆకలిగొన్న

వారికి, దప్పికగొన్న వారికి, క్రోధ శోకములందున్న వ్యక్తులకు, కామిలా రోగులకు, వాత రక్త రోగులకు, గాయపడిన వారికి, దుర్బలంగా ఉన్న వారికి స్వేదన చికిత్స చెయ్యకూడదు.

బాష్ప స్వేదనము (Steam Bath) :

దీంట్లో తల వెలుపల ఉండాలి. క్రింది నుండి పైకి ఆవిరి పోవడానికి వీలైన రంధ్రాలు కలిగిన ఒక చిన్న పెట్టెను తయారు చెయ్యాలి. వాయునాశక వస్తువులగు ఉలిమి, వానిలి, తిప్పతీగె, ఆముదము ఆకు, ముల్లంగి బీజములు, ఆవాలు, వెదురాకులు, గానుగ ఆకులు, జిల్లేడు ఆకులు, అంబాడ ఆకులు, మాలతి ఆకులు, తులసి ఆకులు మొ॥న వాటిని నీటిలో వేసి కుక్కరు వంటి పాత్రలో మరిగించినట్లయితే నీటి ఆవిరి గొట్టం ద్వారా ఆ పెట్టెలోనికి పంపించబడుతుంది. బాగుగా మర్ధనము చేసి రోగి తల వెలుపల ఉండేట్లు పడుకోబెడతారు. ఈ సందర్భంలో అవసరమనుకొంటే గుండె, కండ్లపై చల్లని పట్టీలు పెట్టబడతాయి. బాగా చెమట వెలువడిన పిమ్మట రోగిని వెలుపలికి తీయడం జరుగుతుంది.

బయటికి వచ్చి రోగి ఒక్కసారిగా చల్లని లేదా ఆరుబయటి వాతావరణంలోకి పోకూడదు. 10-15 ని॥ల తర్వాత శరీర ఉష్ణోగ్రత సామాన్యంగా ఉన్నప్పుడే బయటికి రావాలి.

పడుకొనే చోట కుర్చీమీద కూర్చుండి స్వేదన క్రియ చేయడానికి అనువుగా ఒక పెట్టెను కూడా ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు. సాధారణమైన చిన్న స్నానాల గదిలో కూడా ఆవిరి పంపి బాష్ప స్వేద ప్రయోజనాన్ని కూడా పొందవచ్చు.

ప్రస్తర స్వేదము :

పక్షవాతములో, శరీరము బిగుసుకు పోయినపుడు, నడుము బిగుసుకొని పోయినపుడు వాయునాశకాలైన చెట్ల ఆకులను మంచంపై

పరచి క్రింద కుంపటి పెట్టి వేడి చేసి ఆకులపై గొంగళి కప్పి ఆవిరి వల్ల లాభాన్ని పొందవచ్చు.

నాడీ స్వేదము :

మోకాలి వాపు, నడుము నొప్పి, నోటి పక్షవాతము, సయటికా నొప్పి మొ॥న వాటియందు వాయునాశక పదార్థాలను కుక్కరు వంటి పాత్రలో మరిగించి పొడవైన ప్లాస్టిక్ గొట్టంలో రెండవవైపు నుండి కుళాయిని ఫిట్ చెయ్యడం ద్వారా అవయవంపై బాష్ప స్నానము చేయించవచ్చు.

తొట్టి స్నానము (Tub Bath) :

మూత్ర కృచ్ఛము, మూత్ర పిండాలలో రాళ్లు, అశ్మరీ రోగము, మొలలు, గుదాశూల, కటిశూల, ప్రోస్టేట్ గ్రంధి వాపులు మొ॥న వాటిలో వాయు నాశక పదార్థాలు వేసి వేడి చేసిన నీటిని తొట్టి వంటి పాత్రలో నింపి రోగి కటి ప్రదేశము వరకు ఆ నీటిలో మునిగి ఉండేట్లు కూర్చుండబెట్టడం వల్ల లాభం కలుగుతుంది.

పిండ స్వేదము లేక సంకర స్వేదము :

కఫము లేక మేద ప్రధాన కలిగిన వేదన కలిగిన అవయవముపై గాని లేక కణితి ఉన్న అవయవము గాని ధూళి, ఇసుక, ఆవు పేడ లేక వరిపొట్టు వేడి చేసి ముద్ద చేసి కట్టడం వల్ల లాభం కలుగుతుంది.

ఆమవాతములో సజ్జలతో మందమైన రొట్టె చేసి ఒక వైపు నుండి కాపడము పెట్టడం, రెండవ వైపున పసుపు, నూనె, మజ్జిగ కలిపి వేసి ముద్ద చేసి కట్టడం వల్ల లాభం కలుగుతుంది.

పరిషేక స్వేదము :

పైత్యముతో గూడిన వాత లేక కఫ వ్యాధియందు గాని లేక మంత్ర తంత్ర ప్రభావిత అవయవాలపై గాని వాతనాశక పదార్థాలు వేసి మరిగించిన, సహింపదగిన వేడి నీటిని పై నుండి ధారగా పోసి చికిత్స చేయవచ్చు.

వివిధ రకాలైన స్వేదనము, వేడి మరియు చన్నీటి సంచులు లేక పట్టీల ద్వారా కాపడము పెట్టి వేరువేరు చికిత్సలతో చలి, పడిశము, శ్వాస-బ్రోంకైటీస్ మొ||న కఫ జన్యరోగాలలో, చెవి లేక గొంతు నొప్పి, తలనొప్పి, కడుపు నొప్పి, వాపు, కాళ్లు చేతులు మొద్దు బారడం, జడత్వము మొ||న వాటిలో లాభం కలుగుతుంది.

*

అయస్కాంత చికిత్స

నీటిని అయస్కాంతీకరించే పద్ధతి :

గాజు సీసాలో నీరు నింపి బిరడా పెట్టి ఫిట్ చేసి దాని దిక్కొకటి ఉత్తర ధ్రువం, రెండవది దక్షిణ ధ్రువం వచ్చేట్లు అయస్కాంతాన్ని ఉంచాలి. ఈ అయస్కాంతము దాదాపు 2000 నుండి 3000 గోసుల శక్తి కలిగినదై ఉండాలి. ఈ అయస్కాంతముల ఉత్తర ధ్రువము ఉత్తర దిక్కుకు, దక్షిణ ధ్రువము దక్షిణ దిక్కుకు ఉండేలా అమర్చాలి.

సామాన్యంగా 24 గంటలలో అయస్కాంతీకరించిన జలము తయారవుతుంది. ఒకవేళ ఈ జలాన్ని త్వరగా ఉపయోగించదలచినచో 12 నుండి 14 గంటల వరకు ప్రభావితమైన జలాన్ని సైతం తీసుకోవచ్చు. ఈ నీటిని వేడి చెయ్యరాదు. ఫ్రిజ్‌లో పెట్టకూడదు. ఏదేని అంటువ్యాధి వ్యాపించి ఉన్నప్పుడు మరిగించిన నీటిని లోహ అయస్కాంతీకరణము చేసి ఉపయోగించుకొన్నచో రోగాన్ని సులభంగా ఎదుర్కోవచ్చు.

ఈ జలం ఔషధ గుణాల్ని కలిగి ఉంటుంది. ఆరోగ్యవంతమైన వ్యక్తి ఆ నీటిని ఉపయోగించుకొని జీర్ణక్రియను సరిచేసుకోవచ్చు, అలసటను పోగొట్టుకోవచ్చు. ప్రోగయిన రోగాన్ని ఎదుర్కొనుట సులభము.

ఈ జలము రక్తనాళాలలో 'కొలెస్టరాల్' ప్రోగు కాకుండా నిరోధిస్తుంది. ప్రోగయిన 'కొలెస్టరాల్'ను తొలగించి గుండె యొక్క కార్యక్షమతను వృద్ధి చేస్తుంది. ఈ జలము మూత్రమై మూత్రాశయ,

మూత్రపిండ, పిత్తాశయ బాధలలో ఉపయోగపడుతుంది. ఈ జలము ద్వారా మూత్రకోశములోని రాళ్లు కరిగిపోతాయి. స్త్రీల మాసిక ధర్మములో క్రమబద్ధత లేకపోవడం అనే సమస్య తొలగిపోతుంది. గర్భాశయ బాధలు తగ్గిపోతాయి. జ్వరము, నొప్పులు, బ్రాంకైటీస్, చలి, దగ్గు మొ॥న వాటిలో, బాలల వికాసములో, విష ప్రభావాన్ని తగ్గించుకోవడానికై ఈ జలాన్ని ఉపయోగించాలి.

అయస్కాంతీకరించిన నీటి ప్రమాణము :

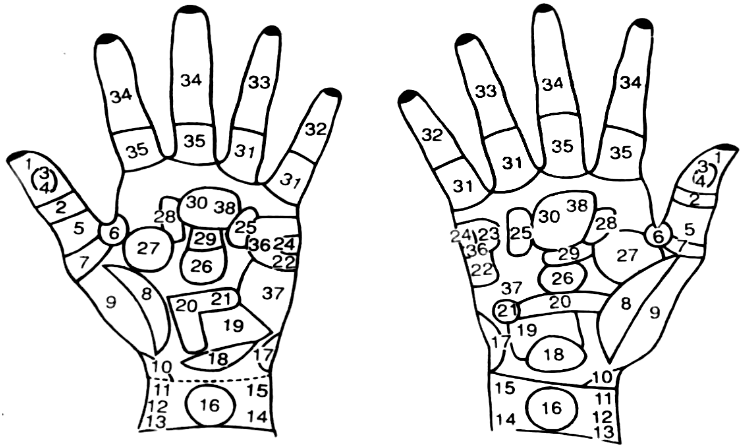
రోజుకు నాలుగు సార్లు, దాదాపు అరగ్లాసెడు తీసుకోవాలి. జ్వరం ఉన్నప్పుడు అధికంగా తీసుకోవాలి. చిన్న పిల్లలకు పావు గ్లాసు నీటిని మాత్రమే ఇవ్వాలి. ఈ నీటిని సాధారణ నీటిలాగా ఉపయోగించకూడదు. త్రాగడానికే గాక ఈ నీటిని కండ్లు కడుగడానికి, గాయాలు శుభ్ర పరచడానికి, కాలినప్పుడు ఉపయోగించకోవచ్చు.

ఇంతేకాక వేరువేరు అవయవాల చికిత్సకై వేర్వేరు సామర్థ్యము కలిగిన అయస్కాంతములతో సాధనములు, పట్టీలు మొ॥వి లభిస్తాయి. వాటితో కూడా రోజుకు మూడు సార్లు చికిత్స చేయడం వల్ల శరీరావయవాలు క్రియాశీలములై ఆరోగ్యవంతమవడానికి సహకరిస్తాయి.

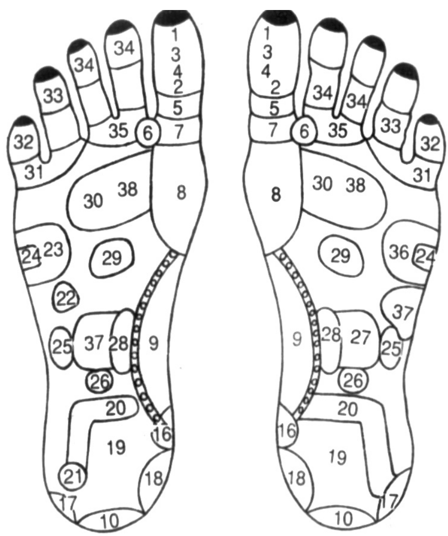
*

ఏక్యుప్రెషర్

మన శరీరంలో ఏ అయస్కాంత ప్రవాహమైతే ప్రవహిస్తుందో దాని స్విచ్‌బోర్డు మన యొక్క రెండు అరచేతులలో, రెండు అరికాళ్లలో ఉంది. చిత్రంలో వేర్వేరు స్పర్శ బిందువులు ఎక్కడెక్కడ ఉన్నాయో చూపబడ్డాయి. 1. మెదడు 2. మానసిక రోగం 3. పిట్యూటరీ 4. పీనియల్ 5. మస్తిష్క నర్వ్స 6. గొంతు, కంఠము 8. థైరాయిడ్ 9. వెన్నుపూస 10. అర్ష–మసా 11. ప్రోస్టేట్ 12. యోని మార్గము 13. జననేంద్రియము 14. గర్భాశయము 15. అండాశయము 16. నడుము, ప్రక్క ఎముకల క్రింది భాగం



17. తొడ 18. మూత్రాశయం
19. ప్రేగులు 20. గుదము
21. ఎపండిక్స్
22. పిత్తాశయం
23. కాలేయం 24. భుజం
25. ప్యాంక్రియాస్
26. కిడ్నీ 27. జఠరము
28. అడ్రిన్ 29. సూర్య కేంద్రం 30. ఊపిరి తిత్తులు
31. శక్తి కేంద్రము
33. నరము – చెవి
34. నరము– జలుబు
35. కన్ను 36. గుండె
37. కాలేయం
38. థాయమస్.



ఒత్తిడి కలిగించే రీతి :

ఇందులో అరచేతుల యొక్క, అరికాళ్ల యొక్క బిందువుల పైన వాటి సమీపంలో ఒత్తిడి కలిగింపబడుతుంది. ఇలా చెయ్యడం వల్ల బిందువుతో కలిసి ఉన్న అవయవాల వైపు అయస్కాంత ప్రవాహం జరుగుతుంది.

ఎలాగంటే – బ్రొటన వ్రేలియందున్న మస్తిష్క బిందువుపై ఒత్తిడి చేసినచో అయస్కాంత ప్రవాహము మస్తిష్కము వైపు ప్రవహిస్తుంది. అది మస్తిష్కమును అధిక క్రియాశీలము చేస్తుంది.

బ్రొటన వ్రేలితో గాని లేక చూపుడు వ్రేలితో గాని లేక మొనలేని పెన్సిల్‌తోగానీ బిందువులపై ఒత్తిడి చేయవచ్చు. ఏ బిందువుపై ఐనా 4–5 సెకండ్ల వరకు ఒత్తిడి కలిగించాలి. 1–2 సెకండ్ల ఒత్తిడిని కలిగించడం ఆపి తిరిగి ఒత్తిడి కలిగించాలి. ఇలా 1–2 ని॥ల వరకు పంపింగ్ చేసే విధంగా ఒత్తిడిని కలిగించాలి. తిరిగి భారముతో గూడిన మర్ధనము చెయ్యాలి. బిందువుపై ఒత్తిడి భారము అనుభవంలోకి వచ్చేంత ఒత్తిడి మాత్రమే చెయ్యాలి. అధికంగా ఒత్తిడిని కలిగించకూడదు. సున్నితమైన చేతిపై తక్కువగా ఒత్తిడి కలిగించినా అది అనుభవంలోకి వస్తుంది. అంతఃస్రావి గ్రంథుల బిందువులు తప్పించి ప్రతి బిందువుపైనా అడ్డంగా ఉన్న బ్రొటనవ్రేలి ద్వారా భారము వేయుట వలన ఆవశ్యకమైన ఒత్తిడి పడగలదు. అంతఃస్రావి గ్రంథుల బిందువులపై అధిక ఒత్తిడి కలిగించడానికి నిలువు బ్రొటన వ్రేలిని పెన్సిలు లేక పెన్నును ఉపయోగించి చేయవచ్చు.

శరీరం యొక్క కుడిభాగమందలి అవయవాలందు బాధ కలిగినా లేక నొప్పి కలిగినా కుడి అరచేతి లేక కుడి అరికాలి బిందువులపై ఒత్తిడి చెయ్యాలి. ఇలాగే శరీరం యొక్క ఎడమ భాగములో బాధలకు తత్సబంధమైన ఎడమ అరచేతి లేక ఎడమ అరికాలు యొక్క ఒత్తిడి బిందువులపై ఒత్తిడి వేయాలి.

శరీరం యొక్క వెనుక భాగము అంటే వెన్నెముక, జ్ఞాన తంతువులు, నడుము, సాయటికా నరము, తొడ మొ॥వి వస్తాయి. వాటి కొరకు అర చేతి వెనుక భాగములో లేదా కాలిపై భాగములో ఒత్తిడి చేయవచ్చు.

ఏ రోగానికైనా లేక అవయవ లోపానికైనా అరచేతి బిందువులపై రోజుకు మూడుసార్లు 1-2 ని॥ల వరకు ఒత్తిడి కలిగించవచ్చు. అరికాలి బిందువులపై ఒకేసారి 5 ని॥ల వరకు ఒత్తిడి కలిగించవచ్చు. బిందువుల నొప్పి తగ్గనంత వరకు ఇట్టి చికిత్సను కొనసాగించాలి.

అంతఃస్రావి గ్రంథులు :

ఈ గ్రంథులు శరీరంలోని సమస్త అవయవాలను పనిచేయిస్తాయి. వాటి బిందువులపై కొంచెం ఎక్కువగా ఒత్తిడి కలిగించాలి. ఏ గ్రంథియైనా అవసరానికంటే తక్కువగా పనిచేస్తున్నట్లయితే దానిపై ఒత్తిడి కలిగించినట్లయితే దాని కార్యశక్తి పెరుగుతుంది. అంతేగాక అవసరానికి మించి అధికంగా క్రియాశక్తిని కలిగి ఉంటే ఒత్తిడి కలిగించడం వల్ల ఆ గ్రంథి యొక్క కార్యము అవసరమైనంత తగ్గుతుంది. అనగా అవసరమునకనుగుణంగా ఇలా ఒత్తిడి కలిగించినచో అంతఃస్రావి గ్రంథుల యొక్క నియంత్రణము జరుగుతుంది.

రోగ రక్షణము (రోగాల నుండి రక్షించుకోవడం) :

Prevention is Better than cure. రెండు అరచేతులు, రెండు అరికాళ్ళలోని బిందువులపై రోజుకు 10 నిముషాల వరకు ఒత్తిడిని కలిగించి వాటిని నిర్వహించినచో అన్ని అవయవాలు బ్యాటరీ వలె రీచార్జ్ అయి క్రియాశీలమవుతాయి. అంతఃస్రావీ గ్రంథులు సరిగ్గా పనిచెయ్యడం మొదలెడతాయి. రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగి రోగము కలిగే అవకాశము తగ్గిపోతుంది.

సూర్య బిందువు :

సూర్య బిందువు రొమ్ము పరదా (డయాఫ్రామ్) క్రింద ఉండే అన్ని

అవయవాలను నియంత్రిస్తుంది. నాభి జారినా లేక డయాఫ్రమ్ క్రింద ఏదైనా అవయవము సరిగా పని చేయకున్నా సూర్య బిందువుపై ఒత్తిడిని కలిగించవలసి ఉంటుంది.

శక్తి బిందువు :

బాగా అలసట కలిగి రాత్రి పూట నిద్రరానప్పుడు ఈ బిందువును ఒత్తడం వల్ల అక్కడ బాధ కలుగుతుంది. అప్పుడక్కడ ఒత్తిడి చేసి చికిత్స చెయ్యాలి.

*

హస్త చికిత్స

శరీరంలోని ఏ అవయవానికైనా బాధ కలిగితే అద్భుతమైనది, బాధను నివారించేది, ఆరోగ్య మరియు సౌందర్య వర్ధకమైనది ఈ స్పర్శ చికిత్స.

మానసిక పవిత్రత, ఏకాగ్రతలతో పాటు, మనసులో క్రింద రాసిన వేదమంత్రాన్ని పారాయణం చేస్తూ రెండు అరచేతులను ఒకదానితో ఒకటి రాసి వేడి చేసి వాటితో 5 ని||ల వరకు నొప్పి కలుగుతున్న అవయవాన్ని మాటి మాటికి కాపడము పెట్టండి. దీని వల్ల తలనొప్పి, కీళ్ళ వాతము, ఇతర ఎన్నో రకాలైన నొప్పులు తొలగిపోతాయి.

మంత్రము :

అయం మే హస్తో భగవానయం మే భగవత్తరః ।
అయం మే విశ్వభేషజోఽ యం శివాభిమర్శన ।।

అనగా 'నా ప్రతి అరచేయి భగవంతుడు (ఐశ్వర్యశాలి), మంచి ప్రభావం కలుగజేసేది, అత్యధిక ఐశ్వర్యశాలి మరియు అత్యంత అభ్యుదయం కలిగింది. నాచేతి యందు ప్రపంచమందలి సర్వరోగాలకు చెందిన సమస్త ఔషధాలున్నాయి. నా చేతి స్పర్శ కల్యాణకరమైనది, సర్వరోగ నివారకము మరియు సర్వ సౌందర్య సంపాదకము అయియున్నది.

మీ మానసిక పవిత్రత, ఏకాగ్రత ఎంత అధికంగా ఉంటుందో ఆ నిష్పత్తిలో మీరు ఈ మంత్రము ద్వారా హస్త చికిత్స యందు విజయం సాధించుతూ పోగలరు. మీ అరచేతుల యొక్క ఈ ఏకాగ్రమైన, పవిత్రమైన చికిత్స వల్ల మీరు కేవలం మీ రోగాలనే కాక అన్యుల రోగాలు సైతము తొలగించవచ్చు.

అరచేతులలో సర్వరోగ నివారకము, సౌందర్యవర్ధక శక్తి :

రాత్రిపూట పడుకొనే సమయంలో ప్రక్కపై పడుకొని ప్రాతఃకాలంలో ప్రక్క నుండి లేవడానికి పూర్వము ఈ మంత్రాన్ని ఉచ్చరిస్తూ అరచేతులను రెండింటిని ఒకదానితో ఒకటి రాస్తూ వేడి చేసి వాటిచే తల నుండి అరికాళ్ల వరకు క్రమంగా శిరస్సు, భుజాలు, వక్ష స్థలం, హృదయము, ఉదరము, వీపు, పిరుదులు, తొడలు, కాళ్లు, గిలకలు, మడిమలు, పాదములు, పృష్టములు, అరికాళ్లు వీటిని ఎంతో స్నేహ, శాంతముతో స్పర్శించడం వల్ల ఆరోగ్యము, సౌందర్యములు రెండూ వృద్ధి చెందుతాయి.

ఉదాహరణకు : మీరు మంత్రాన్ని పఠిస్తూ అరచేతులను రెండింటినీ రాపిడి పెట్టి వేడి చేసి నేత్రాలను స్పర్శించాలి. మీ రెప్పలందలి వెంట్రుకలు సుందరంగా, ఆకర్షణీయంగా అవుతున్నాయని, మీ దృష్టి, శక్తి వృద్ధి చెందుతుందని, మీ దృష్టి స్పష్టంగా, పవిత్రంగా, మనోహరంగా అవుతుందని అనుభూతిని పొందుతారు. అలా చేసిన మీరు కొద్ది కాలంలోనే నేత్రాలలో ఆశ్చర్యకరమైన మార్పును కనుగొంటారు.

మానవుని అరచేతులు రెండింటిలో సర్వరోగ నివారకములైన ఔషధాలు నిక్షిప్తమై ఉన్నాయి. అరచేతులను రెండింటినీ పరస్పరము రాపిడి చేసి, వేడి చేయటం వల్ల సర్వరోగ నివారక ఔషధాల ప్రభావం అరచేతుల చర్మములోనికి వస్తుంది.

ఇలా అరచేతులను పరస్పరము రాపిడి పెట్టి తల నుండి పాదాల దాకా శరీరంలోని సమస్త అవయవాలపై త్రిప్పుడం వల్ల ప్రతి

అవయవంలో ఉన్న రోగాలు, వికారాలు వెడలిపోగలవు. దాని స్థానంలో ఆరోగ్యం, సౌందర్యం ప్రాప్తించగలదు.

మన దేశ వాసులు ఆచార-విచారాల, ఆహార-విహారాల దృష్ట్యా భ్రష్టాచారము, విషపూరిత కాలుష్యాల యొక్క తిరుగలిలో పిండియగుతున్నారు. ఇది మనదేశ దౌర్భాగ్యము. భ్రష్టాచారము మన నడవడిని, స్వభావాన్ని కలుషితం చేస్తుంది. ఆ దూషిత, విషయుక్త పర్యావరణము మన శరీర ఆరోగ్యాలను నాశనము చేస్తుంది.

నీరు, గాలితో బాటు పంటలు, కూరగాయలు, పండ్లు, పాలు మొ॥న ఘన, ద్రవ పదార్థాలు సైతం కలుషితమౌతున్నాయి. తత్ఫలితంగా నానా రకాలైన వ్యాధులు ఉత్పన్నమవుతున్నాయి.

కనుక ఇట్టి స్థితిలో ఉపేక్ష పనికిరాదు. కూరలు, పండ్లు మొ॥న వాటిని శుభ్రంగా కడిగి ఉపయోగించాలి. నీరు కలుషితమైతే మరగ బెట్టి చల్లార్చి త్రాగాలి. పాలను బాగా వేడి చేసి నులివెచ్చగా త్రాగాలి. బజారు వస్తువులు, మిఠాయిలు, త్రాగే పదార్థాలు మొ॥వి వాడడం వల్ల కూడా మీ శరీరం కలుషితం అవుతుంది. ఈ విషయాన్ని మరచిపోకండి. మీ శరీరం పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతంగా, గొప్ప రోగ నిరోధక శక్తితో నింపి ఉంచండి. దాని వల్ల ఈ కాలుష్యాన్ని ఎదుర్కోగలుగుతారు. దీని కొరకు తగిన ఆహార-విహారాలను, ఉత్తమమైన ఆచార-విచారాలను పాటించడం తప్పనిసరి. భావప్రకాశము (పూర్వ ఖండములో) ఇలా ఉంది :

దినచర్యా నిశాచర్యామృతచర్యాం యథోదితామ్ ।
ఆచరన్ పురుషః స్వస్థః సదాతిష్ఠతి నాన్యథా ॥

దినచర్య, రాత్రి చర్య, ఋతుచర్య వీటిని ఆయుర్వేదము బోధించిన విధంగా ఆచరించేవారు ఎల్లప్పుడూ ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. దానికి విపరీతంగా భిన్నంగా ఆచరించేవారు ఆరోగ్యంగా ఉండజాలరు.

*

టోపీ, తలపాగ ఆరోగ్య రక్షకములు

ఆయా ఋతువులను అనుసరించి గాని లేక సామాన్యంగా గాని, టోపీ లేక తలపాగాను ధరించడం వల్ల కేశరోగములు సంభవించవు. తలనొప్పి రాదు. నేత్ర రోగాలు రావు.

పూర్వము మన తాతముత్తాతలు క్రమపద్ధతిగా టోపీని గాని తలపాగాను గానీ ధరించే వారు. మహిళలు ఎల్లప్పుడు శిరస్సును కప్పి ఉంచుకొనేవారు. కనుక వారికి అకాలమున వెంట్రుకలు నెరవడం, తలపై దుమ్ము పడటం, జలుబు చేయటం, తలనొప్పి రావడం, కన్ను, చెవి, ముక్కుకు సంబంధించిన రోగాలు రావడం చాలా తక్కువగా జరిగేది. నేడు ఫ్యాషన్ వల్ల గాని లేక అజ్ఞానం వల్ల గాని శిరమును కప్పి ఉంచకపోవడం వల్ల వెంట్రుకలు, కన్ను, చెవి, ముక్కు రోగములు చాలా పెరిగిపోయాయి. తలకు గాలి తగలడం వల్ల, ఎండ, వర్షపు నీరు తలపై పడటం వల్ల అనేక రోగాలు వస్తున్నాయి.

*

పాదుకా ధారణము వలన లాభములు

శ్లో|| చక్షుష్యం స్పర్శహితం పాదయోర్వ్యసనాపహమ్,
పరాక్రమసుఖం వృష్యం నిత్యం పాదత్రధారణమ్ ||

పాదుకలు కళ్లకు, స్పర్శేన్ద్రియాలకు ఎంతో హితకరం మరియు ముళ్ళ నుండి రక్షిస్తాయి ఇంకా రోగాలను నశింపజేస్తాయి. అవి బలవర్ధకాలు, మానసిక బలాన్ని పెంపొందిస్తాయి. సుఖకారకములు, వీర్యవర్ధకములు. **-(చరక సంహిత సూ.5.99)**

కనుక పాదుకలు లేకుండా నడవడం వల్ల కళ్ళకు నష్టము, శక్తి నాశకం, మానసిక శక్తి నాశకము, వీర్య నష్టము.

*

వివిధ రోగాలలో ఆభరణాల చికిత్స

నేటి విద్య అసంపూర్ణమైన విద్య. గొప్ప గొప్ప పరిశోధకులు, విజ్ఞాన వేత్తలు అయిన మన ప్రాచీన ఋషులు, మునులు – బ్రహ్మవేత్తలు, పూర్వుల ద్వారా ఋజువు చేయబడిన అనేక సత్యాలను, రహస్యాలను అవగాహన చేసుకోలేక పోయారు. పాశ్చాత్యులు భారతీయ సంస్కృతి యొక్క అనేక సిద్ధాంతాలను వ్యర్థమైనవని దుష్ప్రచారము చేసేవారు. కానీ నేడు వారే తలవంచి వాటిని అంగీకరించి ఏదో ఒక రూపంలో నమ్ముతున్నారు.

భారతీయ సమాజంలో స్త్రీ పురుషులలో ఆభరణాలను ధరించే ఆచారము ప్రాచీన కాలం నుండి కొనసాగుతుంది. ఆభరణాలను ధరించడంలో మనకొక మహత్త్వమున్నది. అది శరీరంతో, మనస్సుతో ముడిపడి ఉంది. స్వర్ణాభరణాల ప్రకృతి(స్వభావం) వేడిమి, అలాగే వెండి ఆభరణాల స్వభావ శీతలము. ఈ కారణం వల్లనే గ్రీష్మ ఋతువులో ఎవరి ముఖంపైనైనా బొబ్బలు పొక్కితే వేడి తగ్గి చల్ల బడటానికి నోటిలో వెండి పెట్టుకోమని సలహా ఇవ్వబడేది. దానికి భిన్నంగా స్వర్ణ ఖండము నోటిలో పెట్టుకొంటే వేడిమి ఉన్నట్లు విదితమవుతుంది.

స్త్రీలపై సంతానోత్పత్తి భారముంటుంది. దానిని పూరించడానికి వారు ఆభరణాలను ధరిస్తే స్వర్ణాభరణాల వల్ల ఉత్పన్నమైన విద్యుత్తు కాళ్లలోనికి, వెండి నగల వల్ల ఉత్పన్నమగు శీతలత్వము శిరస్సులోకి పోతుంది. ఏలాగంటే జలుబు ఉష్ణాన్ని ఆకర్షిస్తుంది కాబట్టి ! ఈ విధంగా శిరస్సు చల్లగాను, పాదాలు వేడి గాను ఉంచే విలువైన చికిత్సా నియమం యొక్క పూర్ణ పాలనము జరగగలదు. దీనికి విరుద్ధంగా శిరస్సున వెండి, పాదాల యందు బంగారపు నగలను ధరింపజేసినచో అటువంటి స్త్రీలు వెర్రితనం లేక ఇతర రోగాల బారిన పడతారు. తలయందు బంగారము, పాదాలకు వెండి ఆభరణాలు ఎన్నడూ ధరించకూడదు. ప్రాచీన కాలపు

స్త్రీలు శిరమునందు స్వర్ణాభరణాలు, కాళ్లయందు భారము కలిగిన వెండి ఆభరణాలను ధరించి దీర్ఘాయుష్షులుగా, ఆరోగ్యవంతులుగా, సౌందర్యవంతులుగా ఉండేవారు.

శిరస్సు, పాదాలు రెండింటిలో స్వర్ణాభరణాలు ధరిస్తే మస్తిష్కం, పాదాల నుండి సమానంగా రెండు విద్యుద్ధారలు ప్రవహించి వాటి పరస్పర వైరుధ్యం వల్ల రెండు రైళ్ళు గుద్దుకోవడం వల్ల జరిగే హాని కలుగుతుంది. అవి రెండూ పరస్పరము ఢీకొనడం వల్ల విరుద్ధ దిశలో ప్రయాణించే రెండు రైళ్ళు ఢీకొన్నప్పుడు ఎట్టి హాని కలుగుతుందో అట్టి హానియే ఆరోగ్యానికి కలుగుతుంది.

ఏ ధనిక కుటుంబాల మహిళలైతే కేవలం స్వర్ణాభరణాలే అధికంగా ధరించి, వెండి ఆభరణాలను ధరించడం అసభ్యమని తలుస్తారో వారు ఈ కారణం వల్లనే శాశ్వతంగా రోగాల బారిన పడుతుంటారు.

విద్యుత్ విధానము అతి జఠిలము. ఇంచుక తేడా కలిగినా పరిణామము ప్రమాదకరంగా ఉంటుంది. బంగారంతో వెండిని కలిపినచో ఒక రకమైన విద్యుత్తు ఏర్పడుతుంది. ఎలాగంటే ఉష్ణము, చలి వేగంగా కలిసిన సన్నిపాత జ్వరము వస్తుంది. సముద్రంలో తుఫానులు పుడతాయి. ఈ విధంగానే ఏ స్త్రీలు బంగారపు తొడుగు చేయించి లోపల వెండి, రాగి సత్తు వంటి ధాతువులు నింపి కడియాలు, కంఠాభరణాలు మొ॥న వాటిని ఆభరణాలుగా ధరిస్తారో, వారు వాస్తవానికి ఘోరమైన తప్పిదాన్ని చేస్తున్నారు. సకల రోగాలను, వికృతులను ఆహ్వానిస్తున్నారు.

ఆభరణాలలో ఒకానొక విపరీత ధాతువును అతికించడం వల్ల కూడా గందరగోళము జరుగుతుంది. కనుక ఎల్లప్పుడూ అతుకు లేకుండానే ఆభరణాలను ధరించాలి లేక అతికించితే ఆ ధాతువుదయ్యే ఉండాలి.

విద్యుత్తు ఎల్లప్పుడు కొనల నుండి, అంచుల నుండి ప్రవేశిస్తుంది.

కనుకతలయొక్కరెండుభాగాలువిద్యుత్తుప్రభావాలవల్లప్రభావవంతంగా పని చేయదల్చినచో చెవి, ముక్కుల యందు రంధ్రాలు చేసి బంగారాన్ని ధరించాలి. చెవికి లోలకులు, దిద్దులు మొ॥వి ధరించడం వల్ల స్త్రీలకు ఋతుక్రమము సరిగ్గా ఉంటుంది. హిస్టీరియా రోగము రాకుండా ఉంటుంది. హెర్నియా రోగము రాదు. ముక్కు పుడకను ధరించడం వల్ల నాసికకు సంబంధించిన రోగాలు రావు. చలి, దగ్గు, మొ॥న రోగాలు తగ్గుతాయి. కాలివ్రేళ్ళ మెట్టెలు ధరించడం వల్ల స్త్రీలలో ప్రసవ వేదన తగ్గుతుంది. సైటికా రోగము, మెదడుకు సంబంధించిన వికారాలు తొలగి జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధి అవుతుంది. గజ్జెలను ధరించడం వల్ల వెన్ను, మడమ, మోకాళ్ల నొప్పులు తగ్గుతాయి. హిస్టీరియా రాదు. శ్వాసకు సంబంధించిన రోగాలు రావు. దీనితో పాటు రక్త శుద్ధి కలుగుతుంది. మూత్ర రోగము హరిస్తుంది. మానవ జీవితాన్ని ఆనందమయంగా చెయ్యడానికి వైదిక ఆచారాలలో షోడశ కర్మలు, ఈ కారణం వల్లనే విధింపబడ్డాయి. వీటిలో చెవులు కుట్టడం మిక్కిలి విశిష్టమైంది. ప్రతి పిల్లవాడికి 3-5 ఐందేండ్ల లోపున రెండు చెవులు సత్తుతో గాని, బంగారంతో గాని కుట్టిస్తారు. ఎంతో మంది మహాపురుషుల అనుభవపూర్వక అభిప్రాయమేమంటే ఇలా చేయడం వల్ల వలన హెర్నియా, అండవృద్ధి కల్గి చిన్న పిల్లల పసిలి మాటిమాటికి జారుతుంటుంది. దానిని నిరోధించడానికి క్రొత్తగా పుట్టిన శిశువుకు ఆరవ రోజు కడియాన్ని తొడుగుతారు. కడియాన్ని ధరించడం వల్ల శిశువు యొక్క ముడతబడిన కాళ్లు చేతులు కూడా గురుత్వాకర్షణ వల్ల చక్కగా వస్తాయి. పిల్లలు నిల్చుండే క్రియలో కూడా కడియము బలప్రదాయకము.

నుదుటున తిలకం ధరించడం వల్ల చిత్త ఏకాగ్రత వికసించి మస్తిష్కంలో ఉత్పన్నమయ్యే ఆలోచనలలో అసమంజస స్థితి ఉండదు. తిలకంలో ఉండే అరుణతత్త్వము శరీరానికి లాభదాయకం. తిలకము

మరియు శుద్ధ సింధూరము, శుద్ధ చందనం వల్ల ముఖంలో ముడతలు లేకుండా పోతాయి. పాపిటలో టీకా ధరించడం వల్ల మెదడుకు సంబంధించిన క్రియలు నియంత్రితమై, సంతులితమై నియమితములై ఉంటాయి. మస్తిష్క వికారము నశిస్తుంది. కాని నేడు ప్రచారంలో ఉన్న రసాయనిక బొట్టు హాని కల్గిస్తుంది.

చిటికిన వ్రేలియందు ఉంగరం ధరించడం వల్ల ఛాతినొప్పి, గాభరా కలుగవు. జ్వరము, కఫము, ఉబ్బసము మొ॥న రోగాల వల్ల రక్షణ కలుగుతుంది. స్వర్ణాభరణాలు పవిత్రమైనవి, సౌభాగ్య వర్ధకమైనవి, సంతోష ప్రదాయకమైనవి. రత్నాలు పొదిగిన అలంకారములు ధరించడం వల్ల గ్రహపీడ, దుష్టుల దృష్టి, దుస్వప్న నాశనం జరుగుతుంది. శుక్రాచార్యుడు చెప్పిన దాన్ని బట్టి పుత్ర సంతానాన్ని కోరుకునే వారు వజ్రాలు ధరింపరాదు.

*

ఉపయోగకరములైన కొన్ని మంత్రములు

ఆరోగ్య మంత్రము :

ప్రతిరోజూ ఉదయం, సాయంత్రం ఈ ఆరోగ్య మంత్రాన్ని ఐదేసి మాలలు అంటే మొత్తము 10 మాలలు చెయ్యాలి. ఈ మంత్రము అనుభవ సిద్ధము, ప్రభావశాలి, సామాన్య వ్యక్తులకు, పాపులకు, కృతఘ్నులకు, వ్యసనపరులకు, నాస్తికులకు, శ్రద్ధా రహితులకును ఈ మంత్రాన్ని ఎంత మాత్రము చెప్పకూడదు. ఇట్టి వారికి ఈ మంత్రాన్ని చెప్పడం వల్ల చెప్పేవారికి దోషము వస్తుంది. ఆరోగ్య మంత్రము ఇలా ఉంటుంది : **ఓం హంస హంసః**

శ్రీ గురుదేవులను ధ్యానించి ఈ మంత్రాన్ని జపించాలి.

ఆశ్రమం ప్రచురించబడిన 'ఇష్టసిద్ధి' పుస్తకంలో వేరొక మంత్రము కూడా ఇవ్వబడింది. తలపై చేతులు పెట్టి ఆ మంత్రాన్ని 108 సార్లు జపించడం

వల్ల సమస్త రోగాలు ఉపశమిస్తాయి. ఆ మంత్రం ఇలా ఉంటుంది .

అచ్యుతానన్త గోవిన్ద నామోచ్ఛారణ భేషజాత్ ।

నశ్యన్తి సకలా రోగా: సత్యం సత్యం వదామ్యహమ్ ॥

'ఓ అచ్చుతా ! ఓ అనన్తా ! ఓ గోవిందా !' ఈ నామోచ్చారణ మనెడి ఔషధం చేత సమస్త రోగాలు నశించిపోతాయి. నేను సత్యం పలుకుతున్నాను. సత్యం పలుకుతున్నాను' – **(ధన్వంతరి)**

మహామృత్యుంజయ మంత్ర మహిమ - జపవిధానము

మృత్యుంజయ భగవానుని జపము–ధ్యానము మన మార్కండేయుడు, శ్వేత రాజు మొ॥న వారి మృత్యుభయ నివారణ కథ శివ పురాణ స్కంద పురాణ, కాశీ ఖండ, పద్మ పురాణ – ఉత్తర ఖండ – మాఘ మహాత్మ్యములలో వస్తుంది. ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో మృత్యంజయ యోగములు లభ్యమౌతాయి.మృత్యువును జయించుట వల్లనే ఈ మంత్ర యోగములను 'మృత్యంజయ' మని చెప్పబడుచున్నది.

సాధకుడు చెయ్యవలసిన పని – ఒక పవిత్ర ప్రదేశంలో స్నానం, ఆచమనం, ప్రాణాయామం, గణేశ స్మరణం, పూజ వందనాదుల తర్వాత తిథి వారాదులను ఉచ్చరిస్తూ సంకల్ప కరన్యాస, హృదయాదిన్యాస, ధ్యానాదులు చేసి మంత్రజపాన్ని ప్రారంభించాలి.

ఈ మంత్ర జపములో ధ్యానము పరమావశ్యకము. శివ పురాణంలో ఈ ధ్యానము ఇలా తెలియజెయ్యబడింది.

హస్తాంభోజయుగస్థ కుంభయుగలాదుద్ధృత్య తోయం శిరః ।

సించన్తం కరయోర్యుగేన దధతం స్వాంకే స కుమ్భౌ కరౌ ॥

అక్షస్ర క్మృగహస్తమమ్బు జగతం మూర్ధస్థచన్ద్రస్రవత్ ।

పీయూషార్ద్రతనుం భజే సగిరిజం త్ర్యక్షం చ మృత్యుంజయమ్ ॥

'మృత్యుంజయ భగవానునికి 8 హస్తములున్నాయి. ఆయన పైనున్న

తన రెండు కరకములాలతో రెండు కుండలను ఎత్తి వాని క్రింది రెండు హస్తములతో జలమును తన శిరముపై కుమ్మరించు కొనుచున్నాడు. అన్నిటికంటె క్రింద ఉన్న రెండు హస్తములతో కుండలు తీసుకొని తన ఒడిలో పెట్టుకొన్నాడు. మిగిలిన రెండు చేతులతో రుద్రాక్షమాలను మృగీముద్రా ధరించి ఉన్నాడు. ఆయన పద్మాసనంలో ఆసీనుడై ఉండగా ఆయన శిరస్సుపై ఉన్న చంద్రునిచే నిరంతర అమృతవృష్టి వల్ల శరీరం తడుస్తూ ఉంది. ఆయనకు మూడు నేత్రాలున్నాయి. ఆయన మృత్యువును సర్వదా జయించాడు. ఆయన వామాంగ భాగమునందు గిరిరాజనన్దిని భగవతీ ఉమ విరాజిల్లుతూ ఉంది. - **(సతీఖం . 38-24)**

ఇలా ధ్యానించి రుద్రాక్ష మాలచే ఈ మృత్యుంజయ మంత్రాన్ని 1,25,000 సార్లు జపించవలెను.

ఓమ్ హౌం జూం స: । ఓమ్ భూర్భువ: స్వ: । ఓమ్ త్ర్యంబకం యజామహే సుగన్ధిం పుష్టివర్ధనమ్ । ఉర్వారుకమివ బన్ధనాన్ మృత్యోర్ముక్షీయ మామృతాత్ । స్వ: భువ: భూ: ఓమ్ । స: జూం హౌం ఓమ్ ।

సర్వవ్యాధి నివారణకు లఘు మృత్యుంజయ జపము

ఓమ్ జూం స: (పేరు, దేని కొరకు చేయుచున్నాడో ఆ పని) **పాలయ పాలయ స: జూం ఓమ్ ।**

ఈ మంత్రాన్ని 11 లక్షలు జపము మరియు 1,10,010 దశాంశ జపము చేయడం వల్ల సర్వవిధ రోగాలూ నశించిపోతాయి. ఇంత జపం చెయ్యడం సాధ్యము కానిచో కనీసం 1,25,000 జపము మరియు దశాంశ 12, 510 జపమైనా తప్పక చెయ్యాలి.

భూత ప్రేతాలను పారద్రోలడానికి మంత్రము :

ఓమ్ నమో భగవతే రూరూ భైరవాయ భూత ప్రేత క్షయ కురు కురు హుం ఫట్ స్వాహా ।

విధానము : ఒక పాత్రలో పోసిన శుద్ధ జలాన్ని చూస్తూ ఈ మంత్రాన్ని 10 వేల సార్లు జపించాలి. ఆ జలము భూత ప్రేతాదులావేశించిన వ్యక్తికి త్రాగించడం వల్ల భూతప్రేతాదులు పారిపోతాయి. నిశ్చితమైన ప్రదేశంలో, నిశ్చితమైన కాలంలో మంత్ర జపం చెయ్యడం వల్ల అధిక లాభం చేకూరుతుంది.

*

బీజ మంత్రాల ద్వారా ఆరోగ్య రక్షణ

భారతీయ సంస్కృతి ఆధ్యాత్మిక వికాసంతో బాటు శారీరక ఆరోగ్యానికి గొప్ప స్థానాన్ని ఇచ్చింది.

ప్రస్తుతము సకల సౌకర్యాలను కలిగిన మానవుడు వివిధ రకాలైన చికిత్సా పద్ధతులను పరీక్షించినప్పటికీ శారీరక రోగాల నుండీ, మానసిక సమస్యల నుండీ విముక్తులు కాలేకపోతున్నాడు. అల్లోపతి యొక్క విషపూరితాలైన మందులకు పాశ్చాత్తులు విసిగి వేసారిపోయి Alternative Medicine అనే పేరుతో ప్రార్థన, మంత్రము, యోగాసనాలు, ప్రాణాయామం మొ॥న వాటిచే హార్ట్ ఎటాక్, క్యాన్సర్ వంటి అసాధ్య రోగాల నుండి విముక్తులవడంలో సఫలురగుచున్నారు. అమెరికాలో అల్లోపతి నిపుణులు డా. హర్బర్ట్ బెన్సర్ మరియు డా॥ దీపక్ చోపఢా అలోపతిని వదిలిపెట్టేసి నిర్ధోష చికిత్సా – పద్ధతి వైపుకు విదేశీయులను దృష్టిని ఆకర్షింపచేశారు. దీనికి మూలం మన భారతీయ మంత్ర విజ్ఞానం. మరి ఇటువంటి సమయంలో మనం అల్లోపతి మందులను ఆశ్రయిస్తున్నాం. అవి చనిపోయినటువంటి పశువుల గుండె, మాంసము మరియు చేపల యొక్క నూనె వంటి అపవిత్రమైన పదార్థాలతో తయారు చెయ్యబడతాయి. ఆయుర్వేద ఔషధాలు, హోమియో పథిక్ మందులు అన్య చికిత్సా పద్ధతులు కూడా మంత్ర విజ్ఞానం వలె పూర్తిగా నిర్దోషమైనవి కావు.

ప్రతి రోగానికి మూలమందు పృథ్వీ, జలం, తేజం, వాయువు, ఆకాశముల పంచతత్త్వాల వికృతియే ఉంటుంది. మంత్రాలచే ఈ వికృతులను సులభంగా తొలగించి రోగాన్ని నిర్మూలింపవచ్చు.

డా.హెర్బర్టు బెన్సర్ కొన్ని సంవత్సరాల పరిశోధనానంతరము ఇలా అన్నాడు : “Om a day, Keeps doctors away”. అంటే **‘ఓంకార జపం చేసి డాక్టరును దూరంగా ఉంచండి’** అని దాని భావము.

విభిన్న బీజమంత్రాల యొక్క విపుల విజ్ఞానాన్ని పొంది మనం మన సాంస్కృతిక సంపద యొక్క లాభాన్ని పొందాలి.

పృథ్వీ తత్త్వము

ఈ తత్త్వ స్థానము మూలాధార చక్రంలో ఉంది. శరీరంలో కామెర్లు, కమలవాతం మొ॥న రోగాలు ఈ తత్త్వ వికారం వల్లనే పుడతాయి. భయం మొ॥న మానసిక వికారములందు దీనికి ప్రాధాన్యత కలదు.

విధి : పృథ్వీ తత్త్వ వికారాలను శాంతింప జేయడానికై ‘లం’ బీజమంత్రాన్ని ఉచ్చరిస్తూ ఏదైనా పసుపు పచ్చని నాలుగు కోణాల వస్తువును ధ్యానించాలి.

లాభాలు : దీనితో అలసట తగ్గుతుంది. శరీరం తేలికగా అవుతుంది. పైన పేర్కొన్న రోగములు, కామెర్లు మొ॥న శారీరక వ్యాధులు, భయం, శోకం, చింత మొ॥గు మానసిక వికారాలు దూరమౌతాయి.

జల తత్త్వము

స్వాధిష్ఠాన చక్రంలో జలతత్త్వ స్థానము కలదు. ఘాటు, చేదు, కటువు, వగరు, మధురాది సర్వరస స్వాదము ఈ తత్త్వ కారణం వల్ల వస్తాయి. అసహన స్వభావం, మోహాది వికారాలు ఈ తత్త్వ వికృతి వల్ల సంభవిస్తాయి.

విధి : ‘వం’ బీజమంత్రాన్ని ఉచ్చరిస్తూ వెండి వంటి తెల్లని అర్థచంద్రాకార వస్తువును దేనినైనా ధ్యానించాలి.

లాభాలు : ఇలా చెయ్యడం వల్ల ఆకలి దప్పులు నశిస్తాయి. సహనశక్తి ఉత్పన్నమవుతుంది. కొంతకాలము దీన్ని అభ్యాసం చెయ్యడం వల్ల నీటిలో మునుగుతాననే భయం తొలగిపోతుంది. ఎన్నోసార్లు 'బూటకపు' రోగము వస్తుంది. ఆ కారణంగా కడుపు నిండి ఉన్నా కూడా ఆకలి బాధిస్తుంది. అలా సంభవిస్తే ఈ ప్రయోగం లాభదాయకమే. సాధకుడు ఈ ప్రయోగాన్ని చెయ్యాలి. తత్ఫలితంగా సాధనాకాలమందు ఆకలి దప్పులు సాధన నుండి విచలితుని చేయజాలవు.

అగ్ని తత్త్వము

మణిపూర చక్రం అగ్ని తత్త్వ నివాసము. క్రోధాది మానసిక వికారాలు, మందాగ్ని, అజీర్ణము, వాపు మొ||న శారీరక వికారాలు ఈ తత్త్వము వికృతి వల్లనే కలుగుతాయి.

విధి : ఆసనంపై కూర్చోని 'రం' బీజమంత్రాన్ని ఉచ్చరిస్తూ అగ్ని వంటి ఎరుపు ప్రభావము కలిగిన త్రికోణాకార వస్తువును ధ్యానించాలి.

లాభాలు : ఈ చికిత్స వల్ల మందాగ్ని, అజీర్ణము మొ||న వికారాలు తొలగి ఆకలి చక్కగా అవుతుంది. ఎండ, అగ్ని యొక్క భయం తగ్గుతుంది. ఇది కుండలినీ శక్తి జాగృతమవడంలో సహకరిస్తుంది.

వాయు తత్త్వము

ఈ తత్త్వము అనాహత చక్రంలో నిలిచి ఉంటుంది. వాతము, దమ్ము, మొ||న రోగాలు దీని వికారము వల్లనే సంభవిస్తాయి.

విధి : ఆసనంలో కూర్చొని 'యం' బీజమంత్రాన్ని ఉచ్చరిస్తూ హరిత వర్ణము (పచ్చని రంగు) కలిగిన గోళాకార వస్తువును ధ్యానించాలి.

లాభాలు : దీని వల్ల వాతము, దమ్ము మొ||న రోగాలు ఉపశమిస్తాయి. నియమంగా దీర్ఘకాల అభ్యాసము వల్ల ఆకాశ గమన సిద్ధి లభిస్తుంది.

ఆకాశ తత్త్వము

దీని స్థానము విశుద్ధాఖ్య చక్రంలో ఉంది.

విధి-విధానము : ఆసనంలో కూర్చొని 'హం' బీజమంత్రాన్ని ఉచ్ఛరిస్తూ నీలాకాశాన్ని ధ్యానించాలి.

లాభాలు : ఈ చికిత్స వల్ల 'చెముడు' వంటి చెవి రోగాలు తగ్గిపోతాయి. దీర్ఘకాలం అభ్యాసము చెయ్యడం వల్ల త్రికాల జ్ఞానము కలుగుతుంది. అణిమాది అష్టసిద్ధులు లభిస్తాయి.

విభిన్న తత్త్వ వికృతుల వలన సంభవించే సకల రోగాలలో క్రింది పథ్యాపథ్యపాలనము అవసరము.

పథ్యము : పాలు, నెయ్యి, పెసలు, బియ్యము, పులగము, పేలాలు.

అపథ్యము : గురుత్వము కలిగిన వస్తువులు భుజింపరాదు. మొలకెత్తిన గింజలు, పెరుగు, జున్ను, ఎండిన కూరలు, మాంసము చేపలు, ఫ్రిజ్‌లో పెట్టిన వస్తువులు, బేకరీలో తయారగు వస్తువులు, వేరుశనగ, అరటిపండు, నారింజ మొ॥వి.

*

జ్ఞాపక శక్తిని పెంపొందించే భ్రామరీ ప్రాణాయామం

మొట్టమెదట సుఖాసనం, పద్మాసనం లేక సిద్ధాసనంలో కూర్చోవాలి. తదనంతరము రెండు మోచేతులను భుజాలకు సమానంగా ఉండేలా రెండు చేతుల చూపుడు వ్రేళ్ళు రెండు చెవులలో నెమ్మదిగా ఉంచాలి. ఒక్కసారిగా వేగంగా రెండు చెవులు మూయకూడదు. వెలుపలి ధ్వని వినపడకుండా నెమ్మదిగా వ్రేళ్ళతో చెవులు మూయవలెను.

ఇప్పుడు దీర్ఘశ్వాస తీసుకొని కొంచెం సేపు ఆగి పెదవులు మూసుకొని మెల్లమెల్లగా భ్రమర నాదము వలె 'ఓం' కార నాదము చెయ్యాలి. తదనంతరము కొద్ది సేపు శ్వాస తీసుకోకూడదు. అనగా బహిర్ కుంభకము చేసి తిరిగి ఇదే ప్రకారము 8-10 సార్లు చెయ్యాలి. ఈ భ్రామరీ ప్రాణాయామం వల్ల జ్ఞాపక శక్తి అధికంగా వృద్ధి చెందుతుంది. మెదడులోని నాడులు శుద్ధియై మెదడుకు రక్త ప్రసరణ

చక్కగా జరుగుతుంది.

*

ఊర్జాయీ ప్రాణాయామము

ప్రాణాయామం ఎన్నో రకాలుగా ఉంటుంది. పూజ్య శ్రీ లీలాషాహ్‌జీ బాపూకి 64 రకాల ప్రాణాయామాలు తెలుసు. వాటిలో ఒకటి ఊర్జాయీ ప్రాణాయామం.

విధి : పద్మాసనంలో గాని, సుఖాసనంలో గాని కూర్చొని గుదమును సంకోచము చేసి మూలబంధము చెయ్యాలి. ఇప్పుడు రెండు ముక్కు రంధ్రములు తెరిచి ఉంచి సాధ్యమయినంత దీర్ఘశ్వాస తీసుకొని నాభి వరకు ఉన్న ప్రదేశాన్ని శ్వాసతో భర్తీ చేయవలెను. ముక్కు రంధ్రాలు, కంఠము, ఛాతి వీనిపై శ్వాస తీసుకొన్న ప్రభావం పడేట్లు త్వరత్వరగా శ్వాస తీసుకోవాలి.

నిముషమో, అరనిముషమో కుంభకం చేసి ఎడమ ముక్కు రంధ్రం నుండి శ్వాసను మెల్లమెల్లగా వదలాలి. ఇది సత్ శిష్యునికి సద్గురువు బోధించేటటువంటి విధానము. ఇట్టివి పది ఊర్జాయీ ప్రాణాయమాలు చెయ్యడం వల్ల ఉదర శూల, వీర్య స్ఖలనము, స్వప్న దోషము, కుసుమ రోగము, లక్షల రూపాయలు వెచ్చించినా తగ్గని ధాతు సంబంధమైన రోగాలు నశిస్తాయి. ఈ ఊర్జాయీ ప్రాణాయామం, 'యౌవన సురక్ష' (సంత్ శ్రీ ఆశారాంజీ ఆశ్రమముచే ప్రచురించబడినది) పుస్తకంలో చెప్పబడిన ఆహార పానీయాదులకు సంబంధించిన నియమాలు పాటించడం వల్ల సహజంగానే లాభం చేకూరగలదు.

ఈ ఊర్జాయీ ప్రాణాయామం, 'యౌవన సురక్షా'(దివ్య ప్రేరణా-ప్రకాశం) పుస్తక లాభము 14-70 సం||ల వయస్సు కలిగిన వారు తప్పక పొందాలి. ప్రాణాయామం చెయ్యాలి. దృఢమైన శరీరం, దీర్ఘాయువు, నిర్ణయ శక్తి, టెన్షన్ లేని జీవితం, సుఖ శాంతులను

కలిగించడంలో ఊర్జాయీ ప్రాణాయామం, యౌవన - సురక్ష పుస్తకం ఎంతో సహకరిస్తాయి.

*

బ్రహ్మముద్ర

బ్రహ్మ ముద్ర యోగములో లుప్తమై ఉన్నటువంటి క్రియలలో ఒక గొప్ప ముద్ర. బ్రహ్మ యొక్క ముఖాలను, దత్తాత్రేయ స్వరూపాన్ని స్మరించుకొంటూ వ్యక్తి మూడు దిశలలో శిరమును త్రిప్పేటువంటిది ఈ క్రియ. కనుక ఈ క్రియను బ్రహ్మ ముద్ర అంటారు.

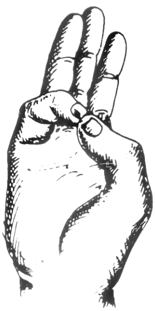
విధి : వజ్రాసనం లేక పద్మాసనంలో నడుమును నిటారుగా ఉంచి కూర్చోవాలి. చేతులను మోకాళ్లపై ఉంచాలి. భుజాలు సడలించి ఉంచాలి. ఇంకా మెడను తలతో బాటు 10 సార్లు నెమ్మదిగా పైకి క్రిందికి కదిలించాలి. తలను ఎక్కువగా వెనక్కి పోనీయాలి. మెడను పైకి క్రిందికి కదిలిస్తున్నప్పుడు కళ్లను తెరిచి ఉంచాలి. శ్వాస నడుస్తూ ఉండాలి.



మెడను పైకి క్రిందికి కదిలిస్తున్నప్పుడు ఒక్కసారిగా ఝట్కా ఇవ్వరాదు. తిరిగి మెడను కుడి ఎడమలకు మెల్లమెల్లగా 10 సార్లు కదిలించాలి. మెడ కదిలించేటప్పుడు గడ్డము, భుజము ఒకే దిశలోనికి తెచ్చుకొనే వరకు మెడను త్రిప్పాలి. ఈ విధంగా మెడను 10 సార్లు కుడి-ఎడమలకు కదిలిస్తూ చిట్టచివరికి మెడను గుండ్రంగా త్రిప్పవలెను. కళ్లను తెరిచి ఉంచాలి. తిరిగి రెండవ వైపు నుండి గుండ్రంగా త్రిప్పవలెను. మెడను మెల్లమెల్లగా త్రిప్పుతూ ఉండాలి. సాధ్యమయితే చెవిని భుజాలకు తాకించాలి. బ్రహ్మముద్ర అభ్యాసం ఈ విధంగా చెయ్యాలి.

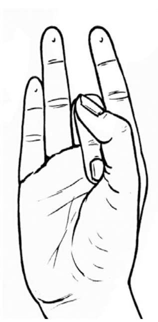


లాభాలు : తలనొప్పి, చలి, పడిశము మొ॥న వాటిలో లాభదాయకం. ధ్యానము– సాధన – సత్సంగ కాలంలో నిద్రరాదు. నేత్రాల బలహీనత తగ్గుతుంది. తల తిరగడం తగ్గిపోతుంది. వాంతి, తలతిరగటం, అనిద్ర, అతి నిద్ర మొ॥న వాటిపై బ్రహ్మముద్ర ప్రభావం పడుతుంది. నిద్రలో అధికంగా కలలు వచ్చేవారికి ఈ ముద్రను అభ్యసించడం వల్ల కలలు తగ్గుతాయి. ధ్వని, సంవేదనా శీలత తగ్గుతుంది. డిప్రెషన్ తగ్గుతుంది. ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. మెడను నిటారుగా ఉంచడంలో సహాయం లభిస్తుంది.



ఉపయోగకరములైన కొన్ని ముద్రలు

ప్రాతఃకాలంలో స్నానాదులు ముగించుకొని, ఆసనము వేసి వీలైతే పద్మాసనంలో లేదా సుఖాసనంలో కూర్చోవాలి. 5, 10 గట్టి శ్వాసలు తీసుకొని మెల్లమెల్లగా వదలాలి. తదనంతరము శాంత చిత్తముతో ఈ ముద్రలను రెండు చేతులతో చెయ్యాలి. అత్యవసర పరిస్థితిలో వీనిని ఎప్పుడైనా చెయ్యవచ్చు.



లింగముద్ర

విధి : రెండు చేతుల వ్రేళ్ళను పరస్పరం లాగి లోపలి వైపున ఉన్న బ్రొటన వ్రేలిని పైకి తీసి నిలువుగా ఉంచాలి.

లాభాలు : శరీరంలో ఉష్ణత్వం పెరుగుతుంది. దగ్గు, కఫం తగ్గుతాయి.



శూన్యముద్ర

విధి : మధ్య వ్రేలును మడిచి దాని గోటిపై భాగంలో బ్రొటన వ్రేలి యొక్క మొదటి కణుపుతో స్పర్శించాలి.

మిగిలిన మూడు వ్రేళ్ళను నిటారుగా ఉంచాలి.

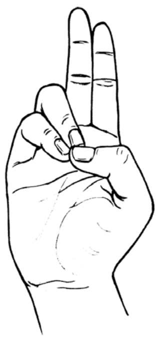


లాభము : ఈ ముద్ర చేయటం వల్ల చెవినొప్పి తగ్గుతుంది. చెవి నుండి చీము కారుతున్నా లేక చెముడు ఉన్నా ఈ ముద్రను 4-5 ని॥ల వరకు చెయ్యాలి.

పృథ్వీ ముద్ర

విధి : చిటికెన వ్రేలిని బొటన వ్రేలిపై భాగంలో స్పర్శించాలి. మిగిలిన మూడు వ్రేళ్ళను నిటారుగా ఉంచాలి.

లాభాలు : శరీరక బలహీనతను దూరం చెయ్యడానికి, నూతన, తాజా మరియు స్ఫూర్తి కొరకు ఈ ముద్ర అత్యంత లాభదాయకమైనది. దీనితో తేజస్సు పెరుగుతుంది.



సూర్య ముద్ర

విధి : అనామిక (ఉంగరపు వ్రేలు) ను ముడిచి దాని గోటిపై భాగముతో బ్రొటన వ్రేలిని తాకించాలి. మిగిలిన మూడు వ్రేళ్ళను నిటారుగా ఉంచాలి.

లాభాలు : శరీరంలో ఉన్న అనవసర కొవ్వు, లావుతనం దూరం చెయ్యడంలో ఇది ఉపయోగకరం.



జ్ఞాన ముద్ర

విధి : తర్జనీ (చూపుడు వ్రేలి)ని బొటన వ్రేలిపై భాగము మీద తాకించాలి. మిగిలిన మూడు వ్రేళ్ళను నిటారుగా ఉంచాలి.

లాభాలు : అనిద్ర లేక అతి నిద్ర, జ్ఞాపకశక్తి తక్కువగా ఉండడం, క్రోధ స్వభావం మొ॥న మానసిక రోగాలలో ఈ ముద్ర లాభదాయకం.

ఈ ముద్రను వేయడం వల్ల పూజా-పఠనం, ధ్యాన

భజనాదులలో మనస్సు లగ్నం అవుతుంది. ఈ ముద్రను ప్రతిరోజూ 30 ని||లు చెయ్యాలి.

వరుణ ముద్ర

విధి : మధ్య వ్రేలిని ముడిచి దానిపై భాగాన్ని బొటన వ్రేలిపై భాగంపై తాకించాలి. మిగిలిన మూడు వ్రేళ్ళను నిటారుగా ఉంచాలి.



లాభాలు : ఈ ముద్రను చేయడం వల్ల రక్త వికారాలు, తత్ఫలితంగా సంక్రమించే చర్మరోగాలు, పాండురోగములు మొ||న జలతత్త్వములు లోపించడం వల్ల వచ్చే రోగాలు తొలగిపోతాయి.

ప్రాణ ముద్ర

విధి : చిటికెన వ్రేలు, అనామిక (ఉంగరపు వ్రేలు) మరియు బ్రొటన వ్రేలిపై భాగాన్ని పరస్పరము ఒకేసారి తాకించవలెను. మిగిలిన రెండు వ్రేళ్ళను నిటారుగా ఉంచవలెను.

లాభాలు : ఈ ముద్ర ప్రాణశక్తికి కేంద్రము, దీంతో శరీరం రోగ రహితంగా అవుతుంది. నేత్ర రోగాలను నశింపజేయడానికి, కళ్ళ జోడు నంబరు తగ్గించుకోవడానికి ఈ ముద్ర అత్యంత లాభదాయకం.

వాయు ముద్ర

విధి : తర్జనీని ముడిచి దాని కణుపుపై భాగాన్ని బ్రొటన వ్రేలి మొదటి కణుపుతో తాకించవలెను. మిగిలిన మూడు వ్రేళ్లు నిటారుగా ఉంచాలి.

లాభాలు : కీళ్ళ నొప్పులు, పక్షవాతం, హిస్టీరియా మొ||న రోగాలలో లాభదాయకం. ఈ ముద్రతో పాటు ప్రాణముద్రను చేస్తే ఎంతో లాభం.

అపాన వాయు ముద్ర

విధి : చూపుడు వ్రేలుని బ్రొటన వ్రేలి ప్రారంభంలో పెట్టి బ్రొటన వ్రేలి అగ్రభాగాన్ని మధ్య రెండు వ్రేళ్ళ అగ్రభాగాలను స్పృశించవలెను. చిటికెన వ్రేలును వేరుగా ఉంచాలి. ఈ స్థితికి అపాన వాయు ముద్రయని పేరు. ఎవరికైనా 'హార్ట్ ఎటాక్' లేక హృదయ రోగము అకస్మాత్తుగా ఆరంభమైతే ఈ ముద్రను అవలంబనము చేసుకోవడం వల్ల 'హార్ట్ ఎటాక్' ను వెంటనే ఆపవచ్చు.

లాభాలు : గుండెదడ, గుండె తీవ్రత లేక మందగతి, గుండె మెల్లమెల్లగా కొట్టుకోవడం మొ॥న గుండె జబ్బులలో వెంటనే లాభం కలుగుతుంది. కడుపులో గ్యాస్, హృదయం (గుండె), ఉదరంలోని అశాంతి, సంపూర్ణ శరీర మందలి అశాంతి, ఈ ముద్రను అభ్యసించటం వల్ల తొలగింపవచ్చు. అవసరాన్ని బట్టి 20-30 ని॥ల వరకు దీన్ని అభ్యసించవచ్చు.

*

అగ్నిసార క్రియ

అన్నాశయమును ప్రభావితము చేసే ఈ యోగము యొక్క ప్రాచీన క్రియలుప్తమై ఉంది. ఘోరండ ఋషి జీర్ణక్రియను క్రియాశీలం చెయ్యడానికై ఈ క్రియను చేసాడు. ఈ క్రియను చెయ్యడం వల్ల సాధకుడికి అనేక లాభాలు స్వతఃహాగా లభిస్తాయి.

విధి : వజ్రాసనంలో కూర్చొని చేతులను మోకాళ్లపై పెట్టి ఎదురుగా చూడాలి. శ్వాసను వదలి పొట్టను ముందుకు వెనుకకు కదిలించాలి. పొట్టను అలా చేసేటప్పుడు శ్వాసను బయటే నిరోధించి ఉంచాలి. పొట్టను కదిలించేటప్పుడు భుజాలను కదిలించకూడదు. ఒకసారి శ్వాస వదిలి దాదాపు 20-40 సార్లు పొట్టలోనికి, వెలుపలికి కదిలిస్తూ ఉండాలి. ఆ తర్వాత పొట్టను కదిలించడం ఆపాలి మరియు దీర్ఘంగా

శ్వాసను తీసుకొని వదిలిపెట్టడం మొదలు పెట్టాలి. 4-5 సార్లు దీర్ఘ గాఢ శ్వాసలు తీసుకొని వదిలిన తర్వాత తిరిగి శ్వాసను బయటకు వదిలి పొట్టను కదిలించే ఈ క్రియను 4, 5 సార్లు మళ్ళీ మళ్ళీ చెయ్యాలి.

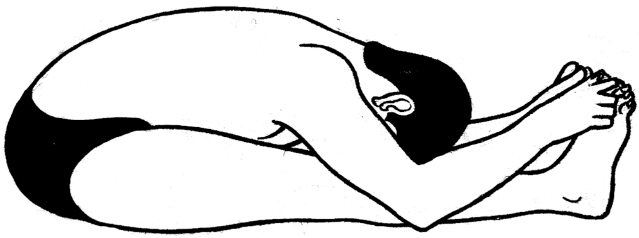
లాభాలు : అగ్ని సార క్రియ వల్ల జీర్ణ క్రియ చక్కగా జరుగుతుంది. సాధనలో ఎక్కువ సేపు కూర్చున్నా అజీర్ణ సమస్య ఉండదు. అంతేకాదు ఉదరంలోని అనేక వికారాలు, మలబద్ధకం, అల్సరు, గ్యాసు, త్రేన్పులు, మొ॥వి అవుతాయి. మూత్రంలో మంట, అతి మూత్ర సమస్య దీనివల్ల తగ్గిపోతుంది. చక్కగా ఆకలి వేస్తుంది.

*

పాదపశ్చిమోత్తాన ఆసనము

భూమిపై గొంగళిని పరచి కూర్చోవాలి. కాళ్లను ముందుకు చాపి రెండు చేతులతో కాలి బొటన వేళ్ళను పట్టుకోవాలి. క్రింది వైపుకు వంగి తలను మోకాళ్ళ మధ్యలో ఉంచాలి. కాళ్ళను భూమికి ఆనించి ఉంచాలి. మోచేతులను భూమిపై ఆనించి ఉంచాలి. ఈ విధంగా ప్రతిరోజూ 3 ని॥లు చెయ్యడం వల్ల ఆరోగ్యం చక్కగా ఉంటుంది.

ఇది ఎంతో ముఖ్యమైన ఆసనము. ఈ పాద పశ్చిమోత్తాసన గురించిన వివరాలు ఆశ్రమం నుండి ప్రచురించిన 'యోగాసనాలు' పుస్తకములో ఇవ్వబడ్డాయి. ఈ ఆసనాన్ని శీర్షాసనానికి తల్లి అని



అంటారు. దీని లాభాలు అనేకం. మందాగ్ని, మధుమేహం, ఉదర రోగాలు, జ్ఞానతంతువుల రోగాలు తొలగి కార్యశక్తి పెంపొందుతుంది.

స్త్రీలకు ఈ ఆసనం ఒక వరం లాంటిది. క్రమబద్ధంలేని మాసిక ఋతు ధర్మం తొలగిస్తుంది. ప్రసవ వేదన, ఆపరేషన్ నుండి రక్షిస్తుంది.

బ్రహ్మచర్య పాలనకు, కుండలినీ శక్తిని జాగృతం చేయడానికి, సుషుమ్నా నాడిని పని చేయించడానికి యోగులు ఈ ఆసనాన్నే ఉపయోగిస్తారు. ప్రసిద్ధి యోగి పుంగవులగు గోరఖ్‌నాథుడు ఈ ఆసనాన్ని ప్రసిద్ధి చేశాడు. ఈ ఆసనం వల్ల కలిగే చిన్న – పెద్ద లాభాలు అనేకం. దీని లాభాలను ఎన్నని వ్రాయగలం ?

*

ఆరోగ్య రక్షకమైన మెంతి

మెంతి రుచికరం, పథ్యకరం, శరీరానికి ఎంతో మంచిది. అది చిరుచేదు, ఉష్ణము, అధికంగా తిన్నట్లయితే పైత్యము (వేడి) పెరుగుతుంది. దీపనము, రక్షము, హృద్యము, బల ప్రదము, మెంతిని జ్వరము, అరుచి, వాంతి, దగ్గు, వాత రక్తము, వాతము, కఫము, మొలలు, క్రిమి స్రావము కలిగిన రోగులు తీసుకోకూడదు. మెంతి రక్తాన్ని సరి చేస్తుంది. కానీ రక్తస్రావము ఉన్న రోగులు తీసుకోకూడదు. మెంతి మన శరీరంలోని రసములను, రక్తమును బలపరుస్తుంది. ఇది జఠరాగ్నిని కూడా ప్రదీప్తం చేస్తుంది.

ప్రతిరోజూ ఉదయం, సాయంత్రం ఒక్కొక్క గ్రాము మెంతులను నీటితో మ్రింగడం వల్ల మోకాళ్ళు, శరీరంలోని కీళ్ళు దృఢంగా ఉంటాయి. వాత రోగాలు రావు. మధుమేహము, Low B.P. మరియు High B.P. లు కలగవు. శరీరము ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఒళ్లు లావుగా అవదు.

*** వాతము వల్ల కలిగే చేతుల, కాళ్ళ నొప్పులకు :**

మెంతులు నేతితో వేయించి పిండి చెయ్యాలి. దానితో లడ్డూలను తయారు చేసి రోజూ ఒక లడ్డు తినాలి. 8–10 రోజుల్లో చేతుల– కాళ్ల నొప్పులు తగ్గిపోతాయి.

*** ప్రసవించిన స్త్రీకి పాలుపడుటకు, వృద్ధి యగుటకు :**

30 గ్రాముల మెంతి పిండిని 500 మి.లీ.ల పాలలో నానబెట్టి ఉంచాలి. మరుసటి రోజు ప్రొద్దున ఒక పాత్రలో 50 గ్రా॥ల నెయ్యిని వేసి దానిని బాగుగా వేడిచేసి కాచి అందులో నానబెట్టిన మెంతి పిండిని వేసి దించవలెను. నులివెచ్చగా ఉన్నప్పుడు అందులో 20 గ్రా॥ల దేశీవాళీ బెల్లాన్ని కలిపి 21 రోజులు త్రాగించాలి. ఈ చికిత్స వలన పాలు తప్పక పడతాయి. తక్కువగా పడినట్లయితే వృద్ధి అవుతాయి. పాలు దోషపూరితములైతే శుద్ధమవుతాయి. గర్భాశయము సంకోచిస్తుంది.

*** వేసవిలో వడగాలి తగిలినప్పుడు :**

మెంతి కూరను ఎండబెట్టి చేసిన కూర చన్నీటితో నానబెట్టి ఉంచాలి. బాగా నానిన తర్వాత నలిపి, వడపోసి ఆ నీరు త్రాగినచో మంచి లాభం కనిపిస్తుంది.

*** బంక విరేచనాలకు :** మెంతి కూర రసము 50 గ్రా॥లు తీసి అందులో 6 గ్రా॥ల పటిక బెల్లాన్ని కలిపి త్రాగవలెను లేదా 20 గ్రా॥ల ఎండిన మెంతిపొడిని 40 గ్రా॥ల పెరుగుతో కలిపి తీసుకోవాలి.

*** అతి మూత్ర వ్యాధిలో :** మెంతికూర రసము 20 గ్రా॥లు తీయాలి. అందులో 1.5 గ్రా॥లు కాచు, 3 గ్రా॥ల పటిక బెల్లాన్ని వేసి త్రాగాలి.

*** రక్తాతిసారమునకు :** 40 మి.లీ. మెంతి కూర రసములో 20 గ్రాముల నల్లద్రాక్షను వేసి త్రాగాలి.

*** పయోరియో :** నానవేసిన మెంతులను పటిక బెల్లంతో తినాలి.

*** మధుమేహము :** 10 గ్రా॥ల మెంతుల్ని 100 మి.లీ. నీటిలో నానబెట్టి ప్రొద్దున ఆ మెంతులను పిసికి మెంతులు తిని, ఆ నీటినే త్రాగాలి.

*

బేదాన గింజలు : ఒక అద్భుతమైన ఔషధము

ఎన్నో రోగాలను వెంట తీసుకొని వచ్చే గ్రీష్మ ఋతువులో శరీరం, మనస్సు, శీతలంగా ఉండాలని అందరూ కోరుకొంటారు. ఈ ఋతువులో మన ఆరోగ్యము కోసం చల్లని త్రాగే పదార్థాల అవసరం అధికంగా ఉంటుంది. దీని కొరకు ప్రజలు పెప్సీ, కోకాకోలా వంటి కూల్ డ్రింక్స్ వంటివి త్రాగుతుంటారు. అవి ఆరోగ్యానికి ఎంతో హానికరం. ఈ త్రాగే పదార్థాలలో కార్బన్ డై ఆక్సైడ్ ఉన్నందువల్ల నీరసంగా అవడం, రకరకాలైన ఉదర వ్యాధులు, ఇతర ఎన్నో రోగాలు ఉత్పన్నమవుతాయి.

కాని బేదాన చికిత్స మన ఋషుల యొక్క అద్భుతమైన పరిశోధన. కొద్ది రోజుల్లోనే దాని ప్రత్యక్ష ఫలితం మన ముందు కనిపిస్తుంది. ఇది బజారులో సులభంగా లభించే ఒక చెట్టు బీజము.

విధి : మట్టి కుండలో కొంచెం నీరు తీసుకొని అందులో బేదాన గింజలను వెయ్యాలి. ఒక వ్యక్తికి ఒక రోజుకు 5-7 గ్రా॥ల బేదానా చికిత్స చేయవలెను. రాత్రి మొత్తం బేదానాను నీటిలో నానవేసిన తర్వాత ప్రొద్దున్నే దాన్ని కవ్వంతో బాగా చిలికి శుభ్రమైన బట్టతో వడపోసి మళ్లీ ఆ మట్టి కుండలోనే దాని రసాన్ని తియ్యాలి. తర్వాత అందులో అవసరానుగుణంగా పటిక బెల్లాన్ని కలపాలి. ప్రాతఃకాలంలో పరగడుపున దాన్ని సేవించాలి. తర్వాత దాదాపు ఒకటిన్నర గంటల దాకా ఏమీ తీసుకోకూడదు. ఒక వారం వరకు నియమంగా దీన్ని కొనసాగించాలి.

లాభాలు : శరీరాన్ని శీతలంగా ఉంచే ఇది ఒక అద్భుతమైన చికిత్స. దీన్ని వాడటం వల్ల శరీరంలోని వేడిమి తగ్గుతుంది. మలబద్దకము, ఏసిడిటీ వంటి ఉదర వ్యాధులకు కూడా ఇది రామబాణం వంటిది. ఈ ఔషధం బలహీనతను, బద్ధకాన్ని తొలగించి శరీరానికి అద్భుత

శక్తినిస్తుంది. ఇలా వారం రోజులు చికిత్స చేసినట్లయితే వేసవి కాలం మొత్తం మీ శరీరాన్ని వేడి నుండి రక్షించి చల్లదనాన్ని ప్రసాదిస్తుంది.

ద్రవ పదార్థ రూపంలో విక్రయింపబడే విష ప్రయోగాన్ని మాని ఆయుర్వేదం యొక్క ఈ అమూల్యమైన రత్నమును సేవించి మీరు ఆరోగ్యవంతులుగా ఉండవచ్చు. ఏ వ్యక్తి అయినా కూడా దీన్ని తీసుకోవచ్చు. మీ శరీరం ఆరోగ్యంగా, మనస్సు ప్రసన్నంగా, చిత్తం శాంతంగా అవుతుంది.

ఇంగ్లీషు (అల్లోపతి) మందుల దుష్ప్రభావం (Side Effects) వల్ల కిడ్నీ, లివరు బలహీనమవుతాయి. అనేక గుండె జబ్బులు ఉత్పన్నమవుతాయి. కాని ఈ ప్రాకృతిక ఓషది అయిన 'బేదానా' చికిత్స వల్ల కిడ్నీ, లివర్‌కు లాభం కలుగుతుంది. పైత్యదోషము వల్ల సంభవించే అనేక చిన్నా-పెద్దా రోగాలలో, ఉదా : స్త్రీలలో వేడి వల్ల కలిగే రక్తస్రావం మొ॥న వాటిలో ఈ బేదాన చికిత్స ఒకటి రెండు రోజుల్లోనే అద్భుతమైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. లివరు, కిడ్నీల కోసమైతే 'బేదాన' ఒక ఆశీర్వాదము.

సకలరోగాలు వాత, పైత్య, కఫ ఈ మూడు దోషాల వల్లనే వస్తాయి. పైత్య దోషాల వల్ల వచ్చే సమస్త రోగాలను ఈ బేదాన నశింపజేస్తుంది. కాలేయం, గుదము, మూత్రపిండాలకు సంబంధించి రోగాలు దీనిచే నిర్మూలింపబడతాయి.

స్త్రీ మాసిక ఋతుధర్మము వలన రక్తస్రావము, స్వప్న దోషము, కుసుమ మొ॥న రోగాలకు అన్ని రకాల మందులను వాడినా అవి పూర్తిగా నయమవ్వవు. కానీ ఈ రోగాలు బేదాన శీతల పానీయము వల్ల వారం రోజుల్లో మటుమాయమైపోతాయి. ఇందులో ఎన్నో గుణములు ఉన్నాయి. దీని ప్రకృతి శీతలమైనది. కాని ఈ చికిత్సను ఏడు రోజులు మాత్రమే చెయ్యాలి. శరీరము అనుకూలంగా ఉంటే అధికంగా కూడా

తీసుకోవచ్చు. ఈ చికిత్సను ఎక్కువ కాలం చేసే వారికి 'మందాగ్ని' కలుగవచ్చు. కనుక భోజనానికి ముందు ఈ చికిత్స చేసే వారు అల్లము, ఉప్పు, నిమ్మరసాన్ని కలిపి తప్పక తినాలి.

ఈ నిర్దోష వనస్పతికి ఇంగ్లీషు మందుల వలే 'సైడ్ ఎఫెక్ట్స్' కానీ, 'రియాక్షన్' కానీ ఏదీ ఉండదు. ఆయుర్వేద పద్ధతిలో ఎటువంటి వ్యవస్థ ఉందో, అటువంటిదే ఈ ఆయుర్వేదిక రోగనాశక టానిక్.

*

క్రోధ భస్మాసురుని నుండి రక్షణ పొందండి

కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, అహంకార వికారాలు ఆత్మానందం అనే ధనాన్ని హరించే శత్రువులు. వీటిలో క్రోధము అన్నింటికంటే హానికరం. ఇంటిలో దొంగలు పడితే కొంత సామానయినా మిగులుతుంది కానీ ఇంటికే నిప్పంటుకొంటే సమస్తము స్వాహా అయిపోతుంది. బూడిద తప్ప మరేమీ మిగలదు. అలాగే మన అంతఃకరణములో లోభము, మోహము అనే చోరులు ప్రవేశిస్తే కొంచెము పుణ్యము క్షీణిస్తుంది. కానీ క్రోధమనెడి అగ్ని అంతఃకరణాన్ని ఆవరిస్తే మన సర్వస్వము జప, తప పుణ్యములనే ధనాన్ని భస్మీభూతము చేసేస్తుంది. కనుక క్రోధం అనే భస్మాసురుని నుండి ప్రయత్న పూర్వకంగా కాపాడుకోవాలి. క్రోధాన్ని నటిస్తూ బుసకొట్టినా ఫర్వాలేదు కానీ క్రోధాగ్ని మీ అంతఃకరణాన్ని ఆవరించి కాల్చకుండా జాగ్రత్త పడాలి.

భోజనాన్ని నమిలి నమిలి 25 నిముషాలలో తినాలి. క్రోధం వస్తున్నట్లయితే మీ వ్రేలి గోళ్ళను చేతి కండరముపై నొక్కండి. ఈ విధంగా పిడికిలి మూయండి. సాత్త్విక భోజనాన్ని చెయ్యండి. వెల్లుల్లి, మిరపకాయ, వేపుడు పదార్థాలకు దూరంగా ఉండండి.

ఒక నెల వరకు జపతపాదులు చెయ్యడం వల్ల ఏర్పడే యోగ్యమైన స్థితి ఒక్కసారి కోపగించుకోవడం వల్ల నష్టమైపోతుంది. కనుక 'ఓ నా

ప్రియమైన సోదరులారా ! అమూల్యమైన ఈ మానవ దేహాన్ని ఇలా నష్టపోకూడదు. 10 గ్రా॥ల తేనె, ఒక గ్లాసు నీరు, తులసి ఆకులు, సంత్‌కృపా చూర్ణాన్ని కలిపి తయారు చేయబడిన శర్బత్‌ను ప్రతి రోజూ ఉదయాన్నే త్రాగడం వల్ల చిత్తంలో ప్రసన్నత వృద్ధి చెందుతుంది. క్రోధ నిర్మూలనానికి ఈ పదార్థాలు ఉపయోగకరములు. చూర్ణము, తులసి ఆకులు లభించకుంటే కేవలం తేనెయే లాభకారి. మధుమేహ రోగి తేనెను త్రాగకూడదు.

*

పరమ ఆరోగ్య మార్గమున

చివరిగా మరొక గొప్ప ఔషధాన్ని తెలుసుకోండి. ఈ ఔషధాన్ని తెలుసుకొంటే పరమ ఆరోగ్య మార్గంలో ముందుకు పోగలరు.

శరీరంలోని అనారోగ్యాలన్నీ నశించిన తరువాత కూడా ఒకానొక రోజు ఈ శరీరము దగ్ధము కాక మానదు. బూడిదలో కలిసిపోగలదు. కాని మేలు ఏమనగా దానికి పూర్వము మనము మన వికారాలను, వాంఛలను కూకటి వ్రేళ్లతో సహా పెకిలించి వేసెయ్యాలి. పరమాత్ముని చింతన చేసి, మహాపురుషుల సత్‌సంగ సేవనం చేసి పవిత్రమైన ఓంకారాన్ని జపించాలి. రోమరోమంలో రమించే రాముడిని సంతోషపరచి అమరమైన మీ ఆత్మస్వరూపంలో స్థిరపడాలి. ఏమిటి అవునా, కాదా? శరీరాన్ని ఎంతగా కాపాడుకొన్నా చివరికి పంచభూతాల బొమ్మ పంచ భూతాలలోనే కలిసిపోక తప్పదు. ఇలాంటి శరీరాలెన్నో మీకు వచ్చాయి, పోయాయి. కనుక ఈ శరీరాన్ని మీరు ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోండి. దీన్ని ఎక్కువగా నిమరకండి. దీనిపై మోహాన్ని పెంచుకోకండి. దీని కొద్దిపాటి రుగ్మతను గురించి చింతిస్తూ రోగానికి సహకరించకండి. శరీరాన్ని త్వరగా కోయింపకండి. నేటి కాలంలో ఆపరేషన్ ఒక ఫ్యాషనైపోయింది. 'హకీం కా యార్ సదా బీమార్' అను లోకోక్తిని అనుసరించి ఇంగ్లీషు

మందులు, ఆపరేషన్‌లకు రూపాయలకు దాసులైన కసాయిల వంటి డాక్టర్లు (వైద్యులు) ఆసుపత్రులను ఒక్కసారి వికృతంగా చేసివేసారు.

సాహసాన్ని కలిగి ఉండండి. భగవంతున్ని స్మరించండి. ఉదయం, సాయంత్రం ఆరుబయట గాలిలో విహరించడానికి వెళ్ళండి. అవసరమైతే ఉపవాసం యొక్కా సహకారాన్ని పొందండి. నిర్భయతను, ప్రసన్నతను పెంపొందించే సత్ శాస్త్రాలను పఠించండి. సత్సాహిత్యము లేని ఇల్లు ఇల్లు కాదు శ్మశానం.

*

శరీరం యొక్క జీవన ఘడియల ఆధారంగా దినచర్య

మన ఋషులు, ఆయుర్వేదాచార్యులు ఏవైతే త్వరగా నిద్రించడం, మేల్కోవడం అలాగే ఆహార విహారాదుల విషయాలను తెలియజేశారో వాటిపైన అధ్యయనం మరియు పరిశోధనలు జరిపి ఆధునిక శాస్త్రజ్ఞులు, డాక్టర్లు తమ పరిభాషలో(శైలిలో) వాటిని గట్టిగా సమర్ధిస్తూ ఉన్నారు.

మనుష్య శరీరంలో దాదాపు 60 వేల అర్బుదాల నుండి లక్ష అర్బుదాల దాకా కోశాలుంటాయి. ప్రతి సెకండుకు ఒక అర్బుదం రసాయనిక ప్రక్రియలు జరుగుతూ ఉంటాయి. వీటి నియంత్రణ ఒక చక్కని పద్ధతిలో జరుపబడుతూ ఉంటుంది. చైతన్యవంతమగు మనస్సు ద్వారా శరీరంలోని అన్ని మండలాలను తగిన సమయంలో క్రియాశీలం చెయ్యడానికి తగిన ఆదేశాలు మెదడు యొక్క పీనియల్ గ్రంధి ద్వారా హార్మోన్ల మాధ్యమంతో ఇవ్వబడతాయి. ఇందులో మోలటోనిన్, సెరిటోనిన్ ముఖ్యమైనవి. వాటి స్రావాలు (హార్మోన్స్) రేయింబవళ్ళు కాలచక్రం ఆధారంగా కొనసాగుతూ ఉంటాయి. ఒకవేళ ఏ కారణంగానైనా ఈ ప్రకృతి సిద్ధమైన శరీర కాలచక్రం లేదా జీవిత గడియారంలో విక్షేపం జరిగినట్లయితే దాని కారణంగా భయంకర వ్యాధులు సంభవిస్తాయి. వీటికి చికిత్స కేవలం ఔషధాలతోనే

సాధ్యపడదు. దినచర్య, ఆహార పానీయాదులు, నిద్ర అనే వాటిని ఈ కాలచక్రాన్ని అనుసరించి క్రమబద్ధీకరించినట్లయితే ఈ వ్యాధుల నుండి రక్షణ ఏర్పడుతుంది. చక్కటి ఆరోగ్యం, దీర్ఘాయుష్షు లభిస్తాయి. ఈ చక్రం యొక్క విక్షేపం వలన తలనొప్పి, పడిశం మొదలుకొని కేన్సర్ వంటి రోగాలు కూడా కలగవచ్చు. ఆందోళన, అనిద్ర వంటి మానసిక వ్యాధులు అలాగే మూత్రాశయానికి చెందిన వ్యాధులు, అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం (డయాబిటీస్), ఊబకాయం, గుండెజబ్బు వంటి శారీరక రోగాలు కూడా సంభవించవచ్చు. సరియైన భోజన సమయంలో తగినంత భోజనం తినేవాళ్ళ కంటే సముచితం కాని సమయంలో తక్కువ భోజనం చేసేవారే ఎక్కువగా ఊబకాయులౌతారు. అటువంటి వారిలో మధుమేహం ఏర్పడే అవకాశం ఎక్కువౌతుంది. కాబట్టి మనం దేనిని తింటున్నాం, ఎలా నిద్రిస్తున్నాం అనేవి ఎంత ముఖ్యమో అలాగే ఎప్పుడు తింటున్నాం, ఎప్పుడు నిద్రిస్తున్నాం అనేవి కూడా అంతే ముఖ్యమైనవి.

అవయవాల క్రియాశీలతను బట్టి దినచర్య

ప్రాతఃకాలం 3 నుండి 5 : ఇది బ్రహ్మముహూర్తానికి చెందిన సమయం. ఈ సమయంలో ఊపిరితిత్తులు అత్యధిక క్రియాశీలంగా ఉంటాయి. బ్రహ్మముహూర్తంలో గోరువెచ్చని నీటిని త్రాగి ఆరుబయట గాలిలో తిరగాలి. ఈ సమయంలో దీర్ఘంగా శ్వాసను తీసుకోవడం వల్ల ఊపిరితిత్తుల పనిలో సామర్థ్యం బాగా వృద్ధి చెందుతుంది. వాటికి స్వచ్ఛమైన వాయువు (ఆక్సిజన్), ఋణ అయాన్లు పుష్కలంగా లభించడం వల్ల శరీరం ఆరోగ్యంగా, స్ఫూర్తి దాయకంగా మారుతుంది. బ్రహ్మముహూర్తంలో నిద్రలేచేవారు తెలివితేటలు కలవారిగా, ఉత్సాహవంతులుగా ఉంటారు. ఈ సమయంలో నిద్రిస్తూ ఉండేవాళ్ళ జీవితం నిస్తేజంగా తయారౌతుంది.

ఉదయం 5 నుండి 7 : ఈ సమయంలో పెద్ద ప్రేగులు క్రియాత్మకంగా ఉంటాయి. ఏ వ్యక్తి ఈ సమయంలో నిద్రిస్తూ ఉంటాడో, మలవిసర్జన చెయ్యడో అతడి యొక్క ప్రేగులు మలం నుండి ద్రవభాగాన్ని పీల్చుకొని మలాన్ని ఎండిపోయేటట్లుగా చేస్తాయి. దీని వల్ల మలబద్ధకం అలాగే మరెన్నో ఇతర వ్యాధులు ఉత్పన్నమౌతాయి. కాబట్టి ప్రాతఃకాలంలో లేచినప్పటి నుండి ఉదయం 7 గంటల లోపు మలవిసర్జనను తప్పక చెయ్యాలి.

ఉదయం 7 నుండి 9 మరియు 9 నుండి 11 : ఉదయం 7-9 దాకా జీర్ణకోశం క్రియాశీలంగా మారే సమయం. దాని తరువాత 9-11 దాకా అగ్నాశయం మరియు ప్లీహం క్రియాశీలకంగా ఉంటాయి. ఈ సమయంలో జీర్ణరసాలు అధికంగా తయారౌతాయి. కాబట్టి దాదాపుగా 9-11 గంటల మధ్య ఉండే సమయం భోజనానికి అత్యంత అనుకూలం. భోజనానికి ముందు 'రం-రం-రం...' బీజమంత్రాన్ని జపించడం వల్ల జఠరాగ్ని ఇంకా ప్రదీప్తంగా మారుతుంది. భోజనానికి మధ్య మధ్యలో గోరువెచ్చని నీటిని (అనుకూలాన్ని బట్టి) గుక్కెడు, గుక్కెడు త్రాగండి.

ఈ సమయంలో అల్పకాలిక జ్ఞాపకశక్తి సర్వోన్నత స్థితిలో ఉంటుంది. ఏకాగ్రత మరియు ఆలోచనా శక్తి ఉత్తమంగా ఉంటాయి. కాబట్టి ఇది తీవ్ర క్రియాశీలక సమయం. ఇందులో పగటిపూట ముఖ్యమైన పనులకు ప్రాధాన్యతనివ్వండి.

మధ్యాహ్నం 11 నుండి 1 : ఈ సమయంలో ఊర్జా(శక్తి) ప్రవాహం హృదయంలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. కరుణ, దయ, ప్రేమ మొదలైన హృదయం యొక్క భావనలను వికసింపజేసుకొని పోషించుకోవడానికి మధ్యాహ్నం 12 గం॥లకు మధ్యాహ్న సంధ్యను ఆచరించే విధానం మన సంస్కృతిలో ఉంది. మన యొక్క సంస్కృతి ఎంతటి దివ్య దృష్టి కలిగి ఉందో కదా !

మధ్యాహ్నం 1 నుండి 3 : ఈ సమయంలో చిన్న ప్రేగులు విశేషంగా క్రియాశీలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆహారంలో కలిసిన పోషక తత్త్వాలను గ్రహించి వ్యర్థ పదార్థాలను పెద్ద ప్రేగులలోకి నెట్టివేస్తాయి. దాదాపు ఈ సమయంలో అనగా భోజనానికి రెండు గంటల తరువాత దాహానికి తగినట్లుగా నీళ్ళు త్రాగాలి. దీని వలన విడిచి పెట్టబడిన పదార్థాలు ముందుకు సాగి, పెద్ద ప్రేగుల వైపుగా పంపించబడడంలో చిన్న ప్రేగులకు సహాయం లభిస్తుంది. ఈ సమయంలో భోజనం చెయ్యడం వలన లేదా నిద్రించడం వలన పోషక ఆహార రసాలను గ్రహించడంలో ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. శరీరం వ్యాధిగ్రస్తంగా, బలహీనంగా మారుతుంది.

మధ్యాహ్నం 3 నుండి 5 దాకా : ఇది మూత్రాశయం విశేషంగా క్రియాత్మకంగా ఉండే సమయం. మూత్రాన్ని సంగ్రహించడం అనేది మూత్రాశయం యొక్క పని. 2 నుండి 4 గంటల ముందు త్రాగిన నీటి వల్ల ఈ సమయంలో మూత్రాన్ని విసర్జించే స్వభావం ఉంటుంది.

సాయంత్రం 5 గంటల నుండి 7 : ఈ సమయంలో జీవనశక్తి కిడ్నీలవైపు విశేషంగా ప్రవహించడం మొదలౌతుంది. ఉదయం తీసుకొన్న ఆహారం యొక్క అరుగుదల క్రియ పూర్తవుతుంది. కాబట్టి ఈ సమయంలో **సాయం భుక్త్వా లఘు హితం... (అష్టాంగ సంగ్రహం)** ప్రకారం సాయంత్రం మితంగా భోజనం చెయ్యాలి. సాయంత్రం సూర్యాస్తమయానికి 40 నిముషాల ముందు భోజనం చెయ్యడం ఉత్తమంగా ఉంటుంది. సూర్యాస్తమయానికి 10 ని॥ల ముందు నుండి, 10 నిముషాల తరువాత దాకా సంధ్యాకాలంలో భోజనం చెయ్యకూడదు. **న సంధ్యయోః భుంజీత । (సుశృత సంహిత)** సంధ్యా సమయాలలో భోజనం చెయ్యకూడదు.

న అతి సాయం అన్నం అశ్నీయాత్ । (అష్టాంగ సంగ్రహం)

సాయంకాలం (రాత్రిపూట) ఎక్కువ ఆలస్యంగా చేసే భోజనం విడిచిపెట్టదగినది. ఆలస్యంగా రాత్రిపూట చేసే భోజనం అనారోగ్యాన్ని (సోమరితనాన్ని, బద్ధకాన్ని) కలిగిస్తుంది. ఇది అనుభవపూర్వకమైనది. ఉదయాన భోజనానికి రెండు గంటల ముందు అలాగే రాత్రి భోజనానికి మూడు గంటల తరువాత పాలు త్రాగవచ్చు.

రాత్రి 7 నుండి 9 : ఈ సమయంలో మెదడు చాలా క్రియాశీలంగా ఉంటుంది. కాబట్టి ఉదయం పూట చదివిన దానికంటే ఈ సమయంలో చదివిన పాఠం త్వరగా గుర్తుంటుంది. ఆధునిక పరిశోధన ప్రకారం కూడా దీనికి సమర్ధన లభించింది. సాయంత్రం దీపం వెలిగించి దీపజ్యోతిః పరం బ్రహ్మ... మొదలగు స్తోత్ర పఠనం మరియు నిద్రించడానికి ముందు స్వాధ్యాయం అనేవి మన సంస్కృతి యొక్క విడిపోని అంశాలు.

రాత్రి 9 నుండి 11 దాకా : ఈ సమయంలో జీవనశక్తి వెన్నెముకలో ఉన్న వెన్నుపాము (Spinal Cord) లో విశేషంగా కేంద్రీకృతమై ఉంటుంది. ఈ సమయంలో వీపు ఆధారంగా లేదా ఎడమవైపుకు తిరిగి విశ్రాంతి తీసుకోవడం వల్ల వెన్నుపాముకు లభించే శక్తిని గ్రహించడంలో తోడ్పాటు లభిస్తుంది. ఈ సమయంలో నిద్ర అత్యంత విశ్రాంతిని కలిగిస్తుంది. ఈ సమయంలో మేల్కోవడం అనేది శరీరానికి, మెదడుకు అలసటను కలిగిస్తుంది.

రాత్రి 9 గంటలయిన తరువాత జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన అవయవాలు విశ్రాంతిని తీసుకొంటాయి. కాబట్టి ఒకవేళ ఈ సమయంలో భోజనం చేసినట్లయితే అది ఉదయం దాకా జఠరాశయంలో పడి ఉంటుంది. జీర్ణం కాదు. అది కుళ్ళిపోవడం వలన హానిని కలిగించే ద్రవ్యాలు పుడతాయి. ఇవి ఆమ్లాలతోపాటు ప్రేగులలో ప్రవేశించడం వలన రోగాలు ఉత్పన్నమవుతాయి. అందువలన ఈ

సమయంలో భోజనం చెయ్యడం ప్రమాదకరం.

రాత్రి 11 నుండి 1 దాకా : ఈ సమయంలో జీవనశక్తి పిత్తాశయంలో క్రియాత్మకమౌతుంది. పిత్తాన్ని సంగ్రహించడం పిత్తాశయం యొక్క ముఖ్యమైన పని. ఈ సమయంలో జాగరణ (మేల్కొని ఉండడం) అనేది పిత్తాన్ని ప్రకోపింపజేసి అనిద్ర, తలనొప్పి మొదలగు పిత్త వికారాలను మరియు నేత్ర వ్యాధులను కలిగిస్తుంది.

రాత్రి 12 గంటల తరువాత పగటిపూట చెయ్యబడిన భోజనం వల్ల శరీరంలో దెబ్బతిన్న కోశికలకు బదులుగా క్రొత్త కోశికల నిర్మాణం జరుగుతుంది. ఈ సమయంలో మేల్కొని ఉన్నట్లయితే వృద్ధాప్యం త్వరగా వస్తుంది.

రాత్రి 1 నుండి 3 : ఈ సమయంలో జీవనశక్తి కాలేయం (లివరు) లో క్రియాశీలమై ఉంటుంది. అన్నాన్ని సూక్ష్మంగా జీర్ణింపజేయడం ఈ లివరు యొక్క పని. ఈ సమయంలో శరీరానికి గాఢనిద్ర అవసరమౌతుంది. ఇది నెరవేరనప్పుడు జీర్ణశక్తి పాడవుతుంది. ఈ సమయంలో మేల్కొని ఉన్నట్లయితే శరీరం నిద్రకు లోనుకావడం మొదలౌతూ ఉంటుంది. చూపు మందగిస్తుంది. శరీరంలో ప్రతిక్రియలు మందగిస్తాయి. కాబట్టి ఈ సమయంలో రోడ్డు ప్రమాదాలు ఎక్కువగా జరుగుతాయి.

క్రింది విషయాల పట్ల ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధను వహించండి :

1. ఋషులు, ఆయుర్వేదాచార్యులు ఆకలి లేకుండా భోజనం చెయ్యడాన్ని వర్జితమని తెలియజేశారు. కాబట్టి ఉదయం-సాయంత్రం ఆహారం యొక్క పరిమాణం ఎలా ఉండాలంటే దాని వలన పైన తెలుపబడిన సమయాలలో బాగా ఆకలి కలగాలి.

2. ఉదయం-సాయంత్రం భోజనాల మధ్య మాటిమాటికీ ఏదైనా తింటూ ఉండడం వలన ఊబకాయం, మధుమేహం, గుండెజబ్బులు

మొ॥న వ్యాధులు మరియు మానసిక ఒత్తిడులు, ఆందోళనలు (Mental Stress & Depression) మొదలైన వాటి భయం పెరుగుతాయి.

3. నేలపైన ఏదైనా పరుచుకొని సుఖాసనంలో కూర్చొని మాత్రమే భోజనం చెయ్యాలి. ఈ ఆసనంలో మూలాధార చక్రం క్రియాత్మకం కావడం వలన జఠరాగ్ని ప్రదీప్తమై ఉంటుంది. కుర్చీలో కూర్చొని భోజనం చెయ్యడం వలన పూర్తిగా ఏమీ తిననట్లుగా అయిపోతుంది. అందువలన 'బఫే డిన్నర్లకు' దూరంగా ఉండాలి.

4. భోజనానికి ముందు ప్రార్థన చెయ్యాలి. మంత్రమైనా అనుకోవాలి లేదా భగవద్గీత యొక్క 15వ అధ్యాయాన్ని పఠించాలి. దీని వల్ల భోజనం భగవత్ ప్రసాదంగా మారిపోతుంది.

హరిర్దాతా హరిర్భోక్తా హరిరన్నం ప్రజాపతిః ।
హరిః సర్వశరీరస్థో భుంక్తే భోజయతే హరిః ॥

5. భోజనం చేసిన వెంటనే నీళ్ళు త్రాగకండి. లేదంటే జఠరాగ్ని మందగిస్తుంది. జీర్ణం సరిగ్గా అవదు. కాబట్టి భోజనం చేసిన ఒకటిన్నర, రెండు గంటల తరువాతనే నీటిని త్రాగండి. ఫ్రిజ్ యొక్క చల్లని నీటిని ఎన్నటికీ త్రాగకండి.

6. ఎప్పుడైనా నీటిని కూర్చొని, గుటకలుగా, నోటిలో అటుఇటూ త్రిప్పుతూ త్రాగండి. దీనివలన అధిక పరిమాణంలో లాలాజలం ఉదరంలోకి వెళ్తుంది. అది ఉదరం యొక్క ఆమ్లాలలో సమతుల్యతను కలిగించి నొప్పి, కళ్ళు తిరగడం, ఉదయపు తలనొప్పి మొదలైన సమస్యలను దూరం చేస్తుంది.

7. భోజనం తరువాత 10 నిముషాలు వజ్రాసనంలో కూర్చోండి. దీని వలన భోజనం త్వరగా జీర్ణమౌతుంది.

8. భూమ్యాకర్షణ శక్తి యొక్క లాభాన్ని పొందడానికి తలను తూర్పు దిక్కుకు లేక దక్షిణం వైపుకు పెట్టి నిద్రించాలి. లేదంటే అనిద్ర

వంటి సమస్యలు ఎదురౌతాయి.

9. శరీరం యొక్క జీవన గడియారాన్ని సరియైన పద్ధతిలో నడిపించడానికి రాత్రి పూట లైటును ఆర్పి నిద్రించండి. ఈ సందర్భంగా జరుపబడిన పరిశోధన ఆశ్చర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. నార్త్‌కైరోలినీ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ అజీజ్ చెప్పేదానిని బట్టి రాత్రి ఎక్కువసేపటి దాకా పని చెయ్యడం, చదువుకోవడం, లైటు ఆర్పకుండా నిద్రించడం వల్ల జీవిత గడియారం సరిగ్గా పనిచెయ్యదు. దాని వల్ల భయంకరమైన అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. చీకటిలో నిద్రించడం వల్ల ఈ జీవన గడియారం సరైన పద్ధతిలో నడుస్తుంది.

ఈ రోజులలో కనిపించే ఎక్కువ భాగం వ్యాధులకు కారణం అస్తవ్యస్తమైన దినచర్య, విరుద్ధమైన ఆహారమే. మనం మన యొక్క దినచర్యను జీవిత గడియారానికి అనుకూలంగా నిర్మించుకొన్నట్లయితే శరీరం యొక్క వివిధ అవయవాలు క్రియాత్మకంగా ఉండడం వలన సులభంగానే మనకు లాభం కలుగుతుంది. ఈ ప్రకారంగా కొంచెం అప్రమత్తత అనేది మనకు ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని కలిగిస్తుంది.

* * *

ఆశ్రమం ద్వారా చికిత్సా వ్యవస్థ

సమయం : ఉదయం గం.9 గం||లు మొదలు సాయంత్రం 4 గం||ల వరకు

సూరత్ ఆశ్రమము : సాయీ శ్రీ లీలాశాహ్‌జీ ఉపచార కేంద్రము, సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ ఆశ్రమం, ఆశ్రమం రోడ్, జహంగీర్‌పురా. ఫోన్ : (0261) 277 2202, 2772 203

అహమదాబాద్ ఆశ్రమము : ధన్వంతరీ ఆరోగ్య కేంద్రము, సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ ఆశ్రమం, సాబర్‌మతి, ఫోన్ : (079) 2750 5010, 2750 5011, 3987788

గోరేగాఁవ్ (తూర్పు) ముంబయి : సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ ఆశ్రమం, ఆరే రోడ్, పెరూ బాగ్, అనుపమ సినిమా వెనుక, ఫోన్ : (022) 2686 4141, 2686 4142.

ఉల్హాస్ నగర్ ఆశ్రమము : సాయీ శ్రీ లీలాశాహ్‌జీ ఆరోగ్య కేంద్రము,సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ ఆశ్రమం, ఓ.టీ.సెక్షన్, ఖేమానీ, ఫోన్: (0251) 2732696, 093261 98160.

ప్రకాశా ఆశ్రమము (శహాదా) : ధన్వతరీ ఆరోగ్య కేంద్రము, సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ ఆశ్రమం, (జి.నందురబార్) ఫోన్ : (02565) 240275, 240592.

ఢిల్లీ ఆశ్రమము : ధన్వంతరీ ఆరోగ్య కేంద్రము, సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ ఆశ్రమం, వందేమాతరం మార్గ్, కరోల్‌బాగ్, ఫోన్ : (011) 2572 9338, 2576 4161.

హైదరాబాద్ (తెలంగాణ) : సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ ఆశ్రమం, ఇంటర్ నేషనల్ ఎయిర్ పోర్ట్ దగ్గర, కిషన్‌గూడ, పో.తొండుపల్లి, జి. రంగారెడ్డి, ఫోన్ : 73074 60306, 093910 24770.

బెంగుళూరు : సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ ఆశ్రమం, # 15B, 26 క్రాస్, 17 మెయిన్, బానశంకరీ 2వ స్టేజి, అవర్ స్కూల్ దగ్గర, పోలీస్ స్టేషన్ వెనక - 560 070. ఫోన్ : 080-32902722, 093423 47322.

లుధియానా (పంజాబ్) : సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ ఆశ్రమం, సాహనేవాల్ గాఁవ్, నహర్ దగ్గర, ఫోన్ : (0161) 2844875.

నోట్ : దయచేసి పైన పేర్కొనబడిన ఆరోగ్య కేంద్రాలకు వెళ్ళే ముందు చికిత్స చేసే సేవా రోజులను ఫోన్ ద్వారా కనుక్కోగలరు.



ఆరోగ్యానికి సరియైన మార్గం

సమస్త ఆరోగ్యాలకు నిధి, సకల విజయాలకు మూలమైన మహా కుండలినీ శక్తి మేల్కొన్నట్లైతే శరీరంలో తిష్ఠవేసిన తెలిసీ - తెలియని శారీరక మరియు మానసిక వ్యాధులు ఈ శక్తి యొక్క ప్రభావం వల్ల వాటంతటఅవే అంతమైపోతాయి. దీనివల్ల మనస్సులో మరియు శరీరంలో ఏర్పడి ఉన్న బాధలను కలిగించే గ్రంథులు ఛేదింపబడతాయి. శరీరం, మనస్సు ఆరోగ్యంగా మారిన వెంటనే జీవితం యొక్క పరమలక్ష్యం, పరమశాంతి సిద్ధిస్తుంది.

ఈ మహాకుండలినీ శక్తి అంటే మహామాయ ప్రతి జీవిలో నిద్రావస్థలో ఉంటుంది. ఇది జాగృతమెలా అవుతుంది ? ప్రాచీన యుగాలలో ఈ మహాకుండలినీ శక్తిని మేల్కొల్పుకోవడానికై గొప్ప గొప్ప సామ్రాట్టులు తమ సామ్రాజ్యాలను సామ్రాజ్యాలను వదిలిపెట్టి అరణ్యాలకు వెళ్ళేవారు. యోగసిద్ధులై తమలో జ్యోతిని వెలిగింపజేసుకొన్న తమ సామ్రాజ్యాలను వదిలిపెట్టి అరణ్యాలకు వెళ్ళేవారు. యోగసిద్ధులై తమలో జ్యోతిని వెలిగింపజేసుకొన్న సంత్-మహాత్ముల పాదాలను సేవించుకొనేవారు. పన్నెండు - పన్నెండు సంవత్సరాల తరబడి సేవా నిరతులై ఉంటూ అంత:కరణాన్ని స్వచ్ఛంగా చేసుకొనేవారు. అప్పుడు ఎక్కడో ఈ మహాశక్తి యొక్క ఆధ్యాత్మిక మార్గానికి చెందిన కొన్ని కిరణాలు లభించేవి. మన భారతదేశం యొక్క సౌభాగ్యమేమిటంటే వేదాంత నిష్ఠ మరియు కుండలినీ యోగం యొక్క అనుభవజ్ఞులైన సమర్థులగు ఆచార్యులు, పరమపూజ్యులు సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ బాపూ గారి అలౌకికమగు పరమ పవిత్రమైన సాన్నిధ్యానికి వచ్చే లక్షలాది మంది ధ్యాన యోగ శిబిరాలలో ఆసనాలు, ప్రాణాయామం, జపం మరియు ధ్యానం యొక్క ప్రయోగాల ద్వారా మహాకుండలినీ యోగం యొక్క రహస్యమయ మార్గంలో సహజంగానే ప్రవేశించి తమ తనువును - మనస్సును ఆరోగ్యవంతం చేసుకొని ఆత్మానందంలో ఓలలాడుతూ ఉన్నారు.

ఈ ప్రేమమయులగు సంత్ మహాత్ముల యొక్క సాన్నిధ్యంలో కూర్చొని ధ్యాన ప్రయోగాలు చేయడం వల్ల ఎంతోమందికి నివారణ లేని వ్యాధులు కూడా నయమౌతాయి. వారి తనువు, మనస్సులు ఆరోగ్యవంతమై, వారు ఇక భగవత్ భక్తి మార్గంలో పయనించేవారవుతారు. జీవితంలో నూతన కాంతి, శక్తి, ఉత్సాహాలను మేల్కొల్పుకొంటూ భగవద్ భక్తి యొక్క అమృతాన్ని పొంది జీవితాన్ని ధన్యం చేసుకొంటారు.

- శ్రీ యోగ వేదాంత సేవా సమితి